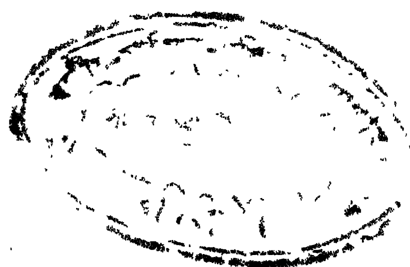


বঙ্গদেশে
শিশু-প্রতিপালন

অর্থাৎ

জন্মাবধি কি কি করিলে সুস্থ ও সবলকায় শিশুকে
মানুষ করা যায়, তৎসম্বন্ধীয় উপদেশ

ভারতবাসী প্রবীণ চিকিৎসক কর্ত্তৃক লিখিত।

প্রত্যেক জননীর অবশ্য-পাঠ্য।

৪১২৩

বাঙ্গালা সংস্করণ।

কলিকাতা
৪১ নং লোয়ার সারকিউলার রোড ব্যাপ্টিষ্ট মিশন যন্ত্রে মুদ্রিত।

১৯১২।



বঙ্গদেশে

শিশু-প্রতিপালন।

প্রথম অধ্যায়।

সুস্থ ও বলিষ্ঠ শিশু, সকল মাতারই নয়নানন্দদায়ক, এবং সকল মাতারই ইচ্ছা হয় যে, তাঁহার শিশুটি সুস্থ হউক এবং বলিষ্ঠ থাকুক। কিন্তু দুঃখের বিষয়, শিশুদের বলিষ্ঠ করা দূরের কথা, সুস্থ রাখাই বিষম কষ্টকর। কি কি উপায় অবলম্বন করিলে, শিশুগণ সুস্থ ও বলিষ্ঠ হইতে পারে, এই পুস্তকে তাহাই বিশদ করিয়া লিখিয়া আমরা প্রত্যেক শিশুর জননীকে, তাঁহার শিশুর মঙ্গল কামনায়, উপহার দিলাম।

রুগ্ন ও মৃত শিশুদের সংখ্যা—নিতান্ত অল্প নহে। বিলাত প্রভৃতি সভ্যদেশ অপেক্ষা, ভারতবর্ষে শিশুদের মৃত্যুসংখ্যা অধিক—বিশেষতঃ, দাঁত উঠিবার সময়েই শিশুদের পক্ষে যত বিপদের সম্ভাবনা। আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, যে সকল কারণে শিশুরা "রোগা" হয় বা অকালে মরিয়া যায়, তাহাদের মধ্যে বেশীর ভাগ কারণই নিবার্য্য, অথচ, সেই নিবারণের উপায় জানা না থাকায়, সকল বিপৎপাত ঘটে। গরম দেশ বলিয়াই যে এদেশে শিশুরা বেশী সংখ্যায় মারা যায় তাহা নহে; কিরূপে শিশুদের লালনপালন করিতে হয়, আমরা তাহা ঠিক জানি না বলিয়াই, শিশুদের অকালে হারাই।

রোগ হইতে মৃত্যুর সংখ্যা কম।—আমাদের দেশে যেমন ম্যালেরিয়া, উদরাময়, হাম, সর্দ্দি প্রভৃতি কতকগুলি মারাত্মক ব্যারাম আছে, অন্যান্য দেশেও সেই রকম কতকগুলি ব্যারাম আছে, যাহার জন্য অনেক শিশু মারা পড়ে। কিন্তু, এমন কতকগুলি ব্যারাম আছে, যাহা বিলাতের ন্যায় শীতপ্রধান দেশেই বেশী দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু এ দেশে প্রায় দেখা যায় না; তাহা সত্ত্বেও, এদেশে শিশুদের মৃত্যুসংখ্যা

বড় বেশী ; ইহার কারণ, লালনপালনের ত্রুটিতেই বেশী শিশু মরে, ব্যারামই মৃত্যুর কারণ নহে

শিশুদিগের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অজ্ঞতা এ দেশে অতি-সাধারণ। একে শিক্ষার অভাব, তাহার উপরে উপযুক্ত বই বা উপদেষ্টার অভাব এবং আলস্য। এই সকল কারণেই, কোনও শিশু পীড়িত হইলে, তাহার মাতা, অনেক সময়ে, নিরক্ষর, অজ্ঞ প্রতিবাসীদের কথা মত কার্য্য করিয়া কত যে অনিষ্ট করেন, তাহা বলা যায় না। সামান্য আহারের দোষ হইলে, শিশুদের পেট কামড়ায়, তাহারা নিদ্রিতাবস্থায় মুখ বিকৃত করিতে থাকে ; সরলা জননী তাহার প্রকৃত মর্ম্ম না বুঝিয়া, মনে করেন, তাঁহার শিশু ষষ্ঠীর সঙ্গে ক্রীড়া (দেয়ালা) করিতেছে! আমাদের দেশ গরম হওয়ার দরুণ, আমরা নানারূপে পীড়িত হই ; এ কথা কয় জনেই বা জানেন, বা জানিতে চেষ্টা করেন? শিশুদের কত বয়সে কি খাওয়াইতে হয়, কিরূপে কাপড় চোপড় পরাইয়া রাখিতে হয়, শীতাতপ কি ভাবে লাগাইতে হয়, কি রকমে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হয়—ইত্যাদি, তাহাদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় জ্ঞান, প্রত্যেক স্ত্রীলোকেরই থাকা উচিত, কারণ, তাঁহার জ্ঞানের অভাবে বা দোষে, তাঁহারই নয়নের তারা কষ্ট পাইবে—অপরের তাহাতে কি আসে যায়? আমরা কাহাকেও ভয় দেখাইতে চাহি না ; অথচ সকল কথা খুলিয়া না বলিলে, সকলের চক্ষু ফুটে না। তাই আমরা আজ প্রত্যেক মাতার সাহায্য করিবার জন্য প্রস্তুত হইয়াছি। শিশুদের মাতারা এই পুস্তক-সাহায্যে, মনের দৃঢ়তা সহকারে, সকল অবস্থাতেই নিজ নিজ শিশুর যথাপ্রয়োজন ব্যবস্থা করিতে পারিবেন।

শিশুদিগের আহার সম্বন্ধে বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন।—আহারই জীবনধারণের সর্ব্বপ্রধান উপায় ; আহারের দোষে লোকে চিররুগ্ন হইতে পারে বা আমাশয়, পেটের পীড়া, কলেরা (ওলাউঠা) প্রভৃতি রোগে মারা যাইতে পারে। যতদিন জননী শিশুকে স্তন্য দিতে পারেন, ততদিন শিশুর আহারজনিত কোনও কুফল না ফলিতে পারে ; কিন্তু নিজের অসুস্থতার জন্য, যখন স্তন্য বন্ধ করিতে হয়, তখন কি খাদ্য শিশুকে দেওয়া উচিত, এ কথা অনেকে জানেন না ; এবং ঠিক কি খাওয়াইলে শিশু ভাল থাকিতে পারে, তাহা না জানা

থাকায়, অনুপযুক্ত খাদ্য খাওয়াইয়া কত জননী যে শিশুদের হারাইয়াছেন, তাহা বলা যায় না। অনুপযুক্ত খাদ্যের দোষে, শিশু মারা না পড়িলেও, চিররুগ্ন ও চির-অকর্ম্মণ্য অবস্থায় থাকিয়া কত সংসারকে দুঃখময় করিয়া থাকে। অমুকের মা'র কথা, কি অমুক প্রতিবেশীর কথা না শুনিয়া, প্রত্যেক জননীরই কর্ত্তব্য এ সম্বন্ধে প্রকৃত জ্ঞান লাভ করা, কারণ, আমাদের ধারণা যে, দিন দিনই জননীরা নিজেরাই দুর্ব্বল হইয়া পড়িতেছেন, এবং পূর্ব্বে জননীদের যেমন দুগ্ধ হইত, এখন আর তেমন হয় না।

প্রত্যেক জননীর কর্ত্তব্য—তাঁহার শিশুদিগের স্বাস্থ্য কি কি করিলে ভাল থাকে, এ সম্বন্ধে প্রকৃত জ্ঞান সঞ্চয় করা। সে জ্ঞান নানাগ্রন্থে ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত থাকায়, আমরা তাহাদিগকে একত্রিত করিয়া দিলাম। এই জ্ঞান থাকিলে, রুগ্ন শিশুকে সুস্থ ও সবল করা যায়; এবং এই জ্ঞানের অভাবে, সবল ও সুস্থ শিশু দুর্ব্বল হইয়া পড়িতে পারে। কি করিলে ভাল থাকা যায়, এ জ্ঞান লাভ করাও যেমন প্রয়োজনীয়, কি করিলে স্বাস্থ্য নষ্ট হয়, তাহাও জানা তদপেক্ষা প্রয়োজনীয়। মূর্খ ও নিরক্ষর লোকের উপদেশ অনেক সময়ে বিষম অনিষ্ট করে; জননীরা, কুসংস্কার ত্যাগ করিয়া, তাঁহাদের দেশের বা গ্রামস্থ স্ত্রীলোকদিগের টোটকার বা ব্যবস্থার পরিবর্ত্তে, এই পুস্তকবর্ণিত উপদেশ মত কার্য্য করিলে, তাঁহাদের সুখের সংসার হাসিমাখা চাঁদমুখে সদাই উজ্জ্বল থাকিবে।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

শারীরিক বৃদ্ধি এবং শৈশবের খাদ্য।

শৈশবে শরীরের শীঘ্র বৃদ্ধি হয়।—পূর্ণ দশ মাসের শিশুর জন্মকালীন ওজন সাড়ে তিন সেরের কিছু বেশী এবং তাহার মাপ দৈর্ঘ্যে ১৮ ইঞ্চি। প্রসবের পরেই, তিন চারি দিনে, শিশু ২।৩ ছটাক ওজনে কমিয়া যায়। তৎপরে, দিন দিনই তাহার শরীর বৃদ্ধি পাইতে থাকে, এবং যখন তাহার পূর্ণ এক বৎসর বয়স, তখন তাহার ওজন দশ এগার

সের হইয়া থাকে। স্থূল হিসাবে, যখন শিশুর ছয় মাস বয়স, তখন তাহার দেহের ওজন জন্মকালীন ওজনের দ্বিগুণ, এবং এক বৎসর বয়সে, তাহার ত্রিগুণ হওয়া উচিত। যে শিশু প্রথম বৎসরে, গড়ে, মাসে আধসের, এবং দ্বিতীয় বৎসরে, দেড় পোয়া করিয়া মাসিক বৃদ্ধি না পায়, সে শিশুকে সুস্থ বলা যায় না। কত মাস বয়সে শিশুর ওজন কত হওয়া উচিত, তাহার তালিকা নিম্নে দেওয়া গেল ঃ—

কত বয়সে।	কি হারে ওজন বৃদ্ধি পাওয়া উচিত।	মোট ওজন।	
১ম মাসে ...	১৩ আউন্স ...	৮ পাউণ্ড	০ আউন্স
২য় ,, ...	৩০ ,, ...	৯ ,,	১৪ ,,
৩য় ,, ...	২৭ ,, ...	১১ ,,	৯ ,,
৪র্থ ,, ...	২৬ ,, ...	১৩ ,,	৩ ,,
৫ম ,, ...	২১ ,, ...	১৪ ,,	৮ ,,
৬ষ্ঠ ,, ...	২০ ,, ...	১৫ ,,	১২ ,,
৭ম ,, ...	১৭ ,, ...	১৬ ,,	১৩ ,,
৮ম ,, ...	২৩ ,, ...	১৮ ,,	৪ ,,
৯ম ,, ...	২২ ,, ...	১৯ ,,	১০ ,,
১০ম ,, ...	২০ ,, ...	২০ ,,	১৪ ,,
১১শ ,, ...	১০ ,, ...	২১ ,,	৯ ,,
১২শ ,, ...	৭ ,, ...	২২ ,,	০ ,,

সারা জীবনে, কোনও বয়সে, শরীরের এত দ্রুত বৃদ্ধি হয় না। এই কথা হইতেই বেশ বুঝা যাইবে যে, খাদ্য হইতে কি প্রভূত পরিমাণে উপাদান সংগ্রহ করিয়া, তবে শিশুর দেহের বৃদ্ধি হয়। অতএব শিশুর খাদ্য সম্বন্ধে আলোচনা করিব।

শিশুর প্রকৃত খাদ্য।—মাতার স্তন্যই শিশুর প্রকৃত খাদ্য। স্তনদুগ্ধের উপাদান কি কি, এবং তাহার কোন্‌টী শিশুর কোন কাজে লাগে তাহা বলিব। দুগ্ধের প্রধানতঃ পাঁচটী উপাদান, যথা,—

(১) ছানা।—দুগ্ধে ছানা বর্ত্তমান থাকে না, কিন্তু এমন একটি জিনিষ থাকে, যাহা হইতে ছানা জন্মাতে পারে। দুধ টক হইয়া

গেলে, ঐ ছানা দেখা দেয়। এই ছানাই শরীরের প্রত্যেক অঙ্গ প্রত্যঙ্গের পুষ্টিসাধন করে, এবং দেহের ক্ষয় পূরণ করে। যে শিশু যথাপ্রয়োজন ছানা পায় না, সে নিস্তেজ হয়, তাহার মাংসপেশী নরম হয়, তাহার চর্ম্মের আভা বিবর্ণ, এবং অতি সহজেই ব্যারাম হয়। যথাপ্রয়োজন ছানা পাইলে, তবে শিশু সুস্থ ও বলিষ্ঠ হইতে পারে। দুধে শতকরা ২·৯১ হইতে ৩·৯২ অংশ ছানা থাকে।

(২) মাখন।—শরীরকে গরম রাখাই মাখনের কাজ, এবং মস্তিষ্ক, স্নায়ুমণ্ডলী প্রভৃতির গঠনেও মাখন সাহায্য করে। মাখনের অভাবে, শরীরের যথার্থ বৃদ্ধি হয় না। দুধে শতকরা ২·৬৭ হইতে ৪·০৩ ভাগ মাখন থাকে।

(৩) শর্করা।—ইহাও শরীরে উত্তাপরক্ষণের কাজে আসে। আমরা যে চিনি খাই, এ শর্করাও সেই জাতীয়। শতকরা ৬·১৫ হইতে ৬·০৯ ভাগ শর্করা দুগ্ধে থাকে।

(৪) লবণ।—লবণ হইতেই, অস্থি, রক্ত ও অন্যান্য শারীরিক উপাদান স্ব স্ব লবণাংশ গ্রহণ করিয়া, নিজ নিজ পুষ্টিসাধন করিয়া লয়। শতকরা ০·১৪ হইতে ০·২৮ ভাগ লবণ দুধে থাকে।

(৫) জল।—শরীরের প্রত্যেক অংশেই জলের আবশ্যক। সেই জল, দুধের জলীয় অংশ হইতে গৃহীত হয়। শতকরা ৮৭·২৪ হইতে ৯০·৫৮ ভাগ জল, দুধে পাওয়া যায়।

শিশুর দেহধারণের জন্য, মাতৃস্তন্যে, যে যে উপাদান যে পরিমাণে থাকা উচিত, তাহাই আছে; নতুবা নয় দশ মাস শুধু ঐ ভোজন করিয়াই শিশু কখনও বৃদ্ধি পাইতে পারিত না। যদি কোনও কারণে, মাতৃস্তন্য বন্ধ হইয়া যায় বা কমিয়া আইসে, তবে শিশুকে খাওয়াইতে হইলে, এরূপ হারে তাহাতে ঐ উপাদানগুলি সংগ্রহ করিতে হয়, ঠিক যেরূপ হারে মাতৃস্তন্যে তাহারা বিরাজ করে। টাট্‌কা গাভীর বা মহিষের দুগ্ধের সহিত মেলিন্স ফুড যথাযোগ্য মিশ্রিত করিলে, মাতৃস্তন্যের সদৃশ খাদ্য সহজেই প্রস্তুত করা যাইতে পারে।

তৃতীয় অধ্যায়।

খাওয়ানর প্রকার ভেদ।—শিশুদিগকে সাধারণতঃ তিন প্রক্রিয়ায় খাওয়ান হয়; যথা,—

(১) **স্তন্যপান দ্বারা।**—মাতৃস্তন্য বা ধাত্রী বা অপর কোনও আত্মীয়ার স্তন্য পান করানই সর্ব্বাপেক্ষা সাধারণ হইলেও, একমাত্র মাতৃস্তন্যই নিঃসঙ্কোচে পান করান যাইতে পারে।

(২) অস্বাভাবিক উপায়ে।—গো, মহিষ বা ছাগ-দুগ্ধের সহিত এরূপ-ভাবে মেলিন্স ফুড মিশ্রিত করিতে হয়, যাহাতে ঐ সকল দুগ্ধের দোষ কাটিয়া, মাতৃস্তন্যের সমান উপকারী ও পুষ্টিকর হয়।

(৩) উভয় প্রকারে—অর্থাৎ কতক পরিমাণে স্তন্য দিয়া এবং কতক পরিমাণে অস্বাভাবিক উপায়ে।

স্তন্যদানের আবশ্যকতা।—স্তন্যদান করাই স্বাভাবিক বলিয়া প্রাণপণ যত্নে তাহাই করা কর্ত্তব্য। দুগ্ধ কম হইলেও, যথাসম্ভব স্তন্য দানে ত্রুটি করা অকর্ত্তব্য। শিশুকে প্রতিপালন করিতে গেলে, জননীর শরীরের উপরে অনেক অত্যাচার হইয়া থাকে; একারণে, অন্যান্য সহজ-পাচ্য পুষ্টিকর খাদ্য ব্যতীতও, প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ পান করা জননীর উচিত। মেলিন্স ল্যাক্টো নামে যে গুঁড়া বিক্রয় হয়, তাহা খাইতেও সুস্বাদু এবং যেমন পুষ্টিকর তেমনি স্তন্যবৃদ্ধিকর। এই গুঁড়া আধ ছটাক লইয়া, একটু কুসুম কুসুম গরম জলে গুলিয়া, পরে গরম জলের সহিত মিশাইয়া পান করিতে হয়। এই ল্যাক্টোর পরিবর্ত্তে শুধু দুধের সহিত মেলিন্স ফুড মিশ্রিত করিয়া পান করিলে, মাতার দুগ্ধের দোষ থাকিলে তাহা নষ্ট হইয়া, তাঁহার দুগ্ধ পরম উপকারী হয় এবং তাঁহার দুগ্ধ যথেষ্ট পরিমাণে "যোগান" হইতে থাকে।

মাতার পথ্যাপথ্য বিচার।—জননীর খাদ্য সহজ-পাচ্য অথচ পুষ্টিকর হওয়া চাই। সময়ের ফলমূল, সাধারণ ডাল, ভাত, মাছ, তরকারি এবং যথেষ্ট পরিমাণে দুধই প্রসূতির প্রধান খাদ্য। মাংস, চা, কফি, অধিক শাকশব্জী বা ঘৃত মসলা সংযুক্ত খাদ্য, পোর্ট ওয়াইন বা অন্য কোনও প্রকারে মাদক দ্রব্য নিষিদ্ধ। মাদক দ্রব্য সেবনে, শরীরের বেশী পুষ্টি হয়, বা আদৌ কিছু পুষ্টি হয়, এটি ভ্রমাত্মক ধারণা। উপযুক্ত

খাদ্যই পুষ্টির একমাত্র উপায়। স্তন্যদান করিলে, মুহুর্মুহুঃ তৃষ্ণা বোধ হয়; তজ্জন্য, সরবৎ, ডাবের জল, কোকো, দুধ, বার্লি প্রভৃতি প্রচুর পরিমাণে খাওয়া কর্ত্তব্য। তদপেক্ষা মেলিন্স ল্যাক্‌টো আরও উপকারী ও খাইতে সুস্বাদু।

সময়ে খাওয়ান উচিত।—এলোমেলো ভাবে, যখন সুবিধা তখন, এরূপভাবে শিশুকে খাওয়াইতে নাই। কোন্ কোন্ সময়ে শিশুকে স্তন্য দিতে হয়, তাহার বিবরণ এই:—

	দিনে (প্রাতে ৭টা হইতে সন্ধ্যা ৯টা) কত ঘণ্টা অন্তর খাইবে।	রাত্রে (সন্ধ্যা ৯টা হইতে প্রাতে ৭টা) কতবার খাইবে।	২৪ ঘণ্টায় কতবার খাইবে।
জন্মাইবার দিবসে ...	৬ ঘণ্টা	১	৪
২য় দিবসে ...	৪ ,,	১	৬
৩য় দিবস হইতে ১ মাস পর্য্যন্ত ...	২ ,,	২	১০
১ম মাস হইতে ৩য় মাসের শেষ পর্য্যন্ত ...	২½ ,,	১	৮
৩য় মাস হইতে ৫ম মাসের শেষ পর্য্যন্ত ...	৩ ,,	১	৭
৫ম মাস হইতে ১ম বৎসরের শেষ পর্য্যন্ত	৩ ,,	০	৬

স্তন্য ও কৃত্রিম উপায়ে খাওয়াইতে হইলে।—যদি স্তন-দুগ্ধ কমিয়া আসে, বা তাহা খাইয়া শিশুর দেহের পুষ্টি না হয়, তবে কতক স্তন্য, কতক কৃত্রিম খাদ্য দিয়া শিশুকে মানুষ করিতে হয়। শিশুকে স্তন্য ছাড়াইবার সময়েও ঐরূপ করা উচিত। এ সম্বন্ধে অনেক কাজের কথা ৬ষ্ঠ অধ্যায়ে লিখিত হইবে। শিশুর জন্ম হইতে দশ দিন উত্তীর্ণ হইলেই, তাহাকে "মাইপোষ" বা বোতলে করিয়া দুধ খাইতে ধরান উচিত। সকল সময়ে শিশুরা বোতল হইতে দুধ খাইতে পারে না; এই জন্য অকস্মাৎ মাতার অসুখ হইলে, তাঁহার স্তন্য দেওয়া অনুচিত বিধায়ে, দশ দিনের বয়স হইতে সকল শিশুকেই বোতলে খাইতে শিখান

ভাল। বোতলে খাওয়াইতে হইলে, এক কাঁচ্চা দুধে, এক পোয়া গরম জল ও আধ চা-চামচ মেলিন্স ফুড একত্রে মিশাইয়া খাওয়াইতে হয়।

কি অবস্থায় মাতৃস্তন্য দেওয়া যায় না।—নিম্নলিখিত অবস্থাগুলিতে, মাতৃস্তন্যের পরিবর্ত্তে, কৃত্রিম উপায়ে শিশুকে খাওয়াইতে হয়:—

(১) মাতৃস্তন্যের হ্রাস হইলে।—যদি স্তন্য পান করিয়া শিশুর তৃপ্তি না হয়, তবে শিশু আরও আগ্রহের সহিত স্তন্য পান করিতে যায়, কিন্তু উপযুক্ত পরিমাণে দুধ না পাওয়ায়, স্তন ছাড়িয়া রোদন করিতে থাকে; বারম্বার এরূপ হইলে, ক্রমশঃ তাহার মেজাজ খারাপ হয়, শিশু দুর্ব্বল, রোগা ও বিবর্ণ (ফ্যাকাসে) হইয়া পড়ে এবং অতি সহজেই সে ব্যারামে পড়ে। এরূপ অবস্থায়, মাতৃস্তন্যের সঙ্গে সঙ্গে, পালা করিয়া, মেলিন্স ফুড দিলে প্রভূত উপকার হয়।

(২) যদি মাতৃস্তন্য খারাপ বা "নিরেশ" হয়,—তবে, সেরূপ দুগ্ধে শিশুর পুষ্টি হয় না। সে পেট ভরিয়া দুধ খায় বটে, কিন্তু সেই দুধ হজম হয় না, পেট ফাঁপে কোষ্ঠবদ্ধ বা কোষ্ঠাধিক্য হয় এবং শিশু ক্রমশঃই দুর্ব্বল হয়।

(৩) মাতার যক্ষ্মাকাশ হইলে বা মাতৃকুলে কাহারও যক্ষ্মাকাশ থাকিলে-- স্তন্যদান অনুচিত; কারণ, সেই স্তন্য পান করিয়া শিশুর যক্ষ্মাকাশ হইতে পারে।

(৪) মাতা পীড়িতা থাকিলে, বা কোনও ঔষধি সেবন করিলে, তাঁহার দুগ্ধ শিশুর অপকার করে।

(৫) মাতার কাজকর্ম্ম নিবন্ধন, যদি তিনি যথাসময়ে শিশুকে স্তন্য-দান করিতে না পারেন,— তবে, অসময়ে ভোজনের ফলে, শিশু অসুস্থ হয়।

(৬) মাতার মৃত্যু হইলে বা স্তনের বোঁটার দোষে দুধ না পাওয়া গেলে।—এই সকল অবস্থায়, কৃত্রিম উপায়ে, শিশুকে খাওয়াইতে হয়। শিশু প্রতিপালনের জন্য যদি ঝি-চাকরের উপরে নির্ভর করা যায়, তাহারা অনেক সময়ে বিলাতি গাঢ় দুগ্ধ খাওয়াইয়া থাকে। ঐ দুগ্ধ খাইলে শিশুরা দেখিতে হৃষ্টপুষ্ট হয় বটে,

কিন্তু বড়ই দুর্ব্বল হয়। পূর্ব্বে, শিশুকে স্তন্যপান করাইবার জন্য, ধাত্রী রাখা প্রথা ছিল; কিন্তু কোন্ ধাত্রীর কি রোগ আছে, তাহা না জানিয়া ধাত্রী রাখিলে, অনেক বিপদের সম্ভাবনা, এ কথা স্মরণ রাখিবার যোগ্য।

শিশুর উপযোগী কৃত্রিম-খাদ্য সম্বন্ধে এই নিয়মগুলি সতর্কতার সহিত পালিত হওয়া উচিত।—(১) মাতৃস্তন্যের পরিমাণে ইহাতে উপাদান থাকিবে। (২) প্রত্যেক উপাদান মাতৃস্তন্যে যে যে হারে আছে, ইহাতেই ঠিক সেই সেই হারে থাকিবে। (৩) শিশুর পক্ষে ইহা সহজ পাচ্য হওয়া চাই। (৪) সারা দিন-রাতে যে পরিমাণে মাতৃস্তন্য সেবন করিয়া শিশু সুস্থ থাকে, ইহাও সেই পরিমাণে শিশুকে সেবন করাইলে, শিশুর স্বাস্থ্য সেইরূপ ভাল থাকা চাই।

মধ্যে মধ্যে শিশুকে তৌল করা প্রয়োজন।—প্রায়ই দেখা যায় যে, যে সকল শিশুরা এক বৎসর বয়সের পূর্ব্বেই মারা যায়, তাহাদের মৃত্যুর কারণ—অনুপযুক্ত আহার ভক্ষণ। খাদ্য উপযুক্ত হইলে, অকালে মৃত্যু হওয়া দূরে থাকুক, শিশুর দেহের বৃদ্ধি হইতে থাকে। এরূপে আহার করাইয়া, শিশুকে ওজন করিলে, নিম্নলিখিত হারে তাহার দেহের ওজন বাড়িতে থাকে;—

কত বয়সে	সারা দিন-রাতে মোট কতটা খাওয়াইতে হয়।	কতটা ওজন বৃদ্ধি পায়।	সেই বয়সে তাহার দেহের মোট ওজন।	
১ম মাস	১৩—১৫ আউন্স	১৩ আউন্স	৮ পাউণ্ড	০ আঃ
২য় ,,	২০—২৪ ,,	৩০ ,,	৯ ,,	১৪ ,,
৩য় ,,	২৪—৩০ ,,	২৭ ,,	১১ ,,	৯ ,,
৪র্থ ,,	৩০—৩৪ ,,	২৬ ,,	১৩ ,,	৩ ,,
৫ম ,,	৩৪—৩৬ ,,	২১ ,,	১৪ ,,	৮ ,,
৬ষ্ঠ ,,	৩৬—৪০ ,,	২০ ,,	১৫ ,,	১২ ,,
৭ম ,,	৪০ আউন্স বা তদূর্দ্ধ	১৭ ,,	১৬ ,,	১৩ ,,
৮ম ,,	,, ,,	২৩ ,,	১৮ ,,	৪ ,,
৯ম ,,	,, ,,	২২ ,,	১৯ ,,	১০ ,,
১০ম ,,	,, ,,	২০ ,,	২০ ,,	১৪ ,,
১১শ ,,	,, ,,	১১ ,,	২১ ,,	৯ ,,
১২শ ,,	,, ,,	৭ ,,	২২ ,,	০ ,,

কৃত্রিম-খাদ্যের বিপদ ও উপযুক্ত খাদ্য নির্ব্বাচন।— কৃত্রিম-খাদ্য খাওয়াইলে, বিশেষ সতর্কভাবে লক্ষ্য রাখা উচিত, তদ্দ্বারা শিশুর উপকার কি অপকার হইতেছে। যেহেতু, অনেক প্রকারের কৃত্রিম-খাদ্য আছে, যাহা খাওয়াইলে শিশু স্থূলকায়, কিন্তু অন্তঃসারশূন্য, হয়। যে খাবার শিশুর সকল বয়স ও অবস্থার উপযোগী, সেই খাবারই শিশুকে দিতে হয়। যদিও এমন শিশু দেখিতে পাওয়া যায়, যাহাকে অনুপযুক্ত খাবার খাওয়াইয়াও কোনও অসুখ করে না; তথাপি, সেরূপ দুই একটি দৃষ্টান্ত হইতে খাবারের উপযোগিতা সম্বন্ধে কোনও সিদ্ধান্ত করা অন্যায়। কারণ, সে খাবার খাইয়া, দুই একটী শিশু ভাল থাকিলেও, হয়ত, তাহা খাইয়া, অপর শিশুদের উদরাময়, অজীর্ণ, অস্থিবিকৃতি (রিকেট্‌স্), শীতাঙ্গ (স্কার্ভি), রোগপ্রবণতা প্রভৃতি দোষ জন্মে। এ কারণে, ঐ সকল খাদ্য সর্ব্বথা বর্জ্জনীয়, এবং কৃত্রিম-খাদ্য অতি সতর্কতার সহিত নির্ব্বাচন করিতে হয়। কি চিকিৎসক, কি রাসায়নিক পরীক্ষক, কি জনসাধারণ—সকলেই একবাক্যে এবং মুক্তকণ্ঠে স্বীকার করেন যে, যথোপযুক্ত বিধানে প্রস্তুত হইলে, মেলিন্স ফুডই, জন্মাবধি, শিশুদের পক্ষে সর্ব্বথা উপযোগী।

চতুর্থ অধ্যায়।

শিশু-খাদ্যে দুগ্ধের ব্যবহার।

মাতৃস্তন্যের স্থানীয়স্বরূপ যত কিছু শিশু খাদ্য আছে, সবগুলিরই উপাদান ও গুণ মাতৃস্তন্যের অনুরূপ হওয়া উচিত। মাত্র উপাদান ধরিয়া, যে কোনও খাদ্যের উপযোগিতা নির্দ্ধারণ করা ভুল; খাদ্যবিশেষের উপকারিতা ধরিয়াই, তাহার উপযোগিতা নির্দ্ধারণ করা হয়। এরোরুট, গোধুম, আলু, পাঁউরুটি প্রভৃতি অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার-চূর্ণঘটিত খাদ্য, যতই যত্নের সহিত প্রস্তুত হউক না কেন, কখনও অপকার ভিন্ন শিশুদের উপকার করিতে পারে না, কারণ তাহারা মাতৃস্তন্যের অনুরূপ নহে। মাতৃস্তন্যে শ্বেতসার জাতীয় সুপাচ্য দুগ্ধ-শর্করা আছে; কিন্তু এরোরুট, বার্লি প্রভৃতি অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার জাতীয় খাদ্যকে, বহু

আয়াসে শর্করায় পরিবর্ত্তিত করিতে পারিলে, তবে শিশুদেহের উপকারে লাগে। দন্তোদ্গমের পরে, শ্বেতসারকে শর্করা করিবার ক্ষমতা জন্মে, কিন্তু শৈশবে সে ক্ষমতা থাকে না। এই কারণে, শিশুদের দুগ্ধে সাগু, বার্লি বা অপরিবর্ত্তিত কোনও শ্বেতসার কখনও দিতে নাই। যদি শিশুদিগের দুগ্ধের সহিত নিঃসঙ্কোচে কোনও শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য দেওয়া যাইতে পারে, তবে তাহা মেলিন্স ফুড, যেহেতু ঐ গুঁড়ায় অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার আদৌ না থাকায়, উহা জলে সহজে দ্রব হয়, এবং উহাকে রাঁধিবার কোনও প্রয়োজন হয় না।

শিশু-খাদ্যের উপযোগিতা নির্দ্ধারণ করিবার সময়ে, দুইটি বিষয়ের উপর লক্ষ্য রাখিতে হয় :—(১) শিশুর দেহের প্রত্যেক অংশের পুষ্টিসাধক উপাদান তাহাতে আছে কি না? (২) খাদ্যের উপাদানগুলি শিশুর পক্ষে সহজপাচ্য এরূপ পরিমাণে ও অবস্থায় আছে কি না? এই দুইটির একটিও বাদ দিয়া বিচার করা যায় না।

বিভিন্ন প্রকারের স্তন্যের গুণাগুণ।—প্রায় সকল প্রকারের স্তন্যই দেখিতে এক হইলেও, তাহাদের উপাদানের তারতম্য লক্ষিত হয় :—

১০০ ভাগ	জল	ছানা জাতীয় পদার্থ	মাখন	শর্করা	লবণ
মাতৃ-স্তন্যে	৮৮·৯০	৩·৪২	৩·৩৩	৪·৩৫	০·২১
গর্দ্দভী-স্তন্যে	৮৯·০১	৩·৫৭	১·৮৫	৪·৫০	০·৫৫
গো-স্তন্যে	৮৭·৫	৪·২[illegible]	৩·৮২	৬·৬৭	০·৭১
ছাগী-স্তন্যে	৮৬·৮৫	৩·৭৯	৪·৩৪	৩·৭৮	০·৬৫
মহিষী-স্তন্যে	৮৪·১০	৪·০০	৭·১০	৪·০০	০·৮০

ছাগী ও গর্দ্দভীর দুগ্ধ সকল সময়ে যথাপ্রয়োজন পাওয়া যায় না; গো ও মহিষীর দুগ্ধই সর্ব্বদা পাওয়া যায়; এতন্মধ্যে, মহিষী-দুগ্ধ শিশুদিগের পক্ষে আদৌ উপযোগী নহে; তবে, বাধ্য হইয়া, তাহা খাওয়াইতে হইলে, মেলিন্স ফুড সংযোগে উহা খাওয়ান যাইতে পারে। গো ও মহিষী-দুগ্ধে জল দিলে, অনেক পরিমাণে তাহারা মাতৃস্তন্যের অনুরূপ হইলেও, মাতৃস্তন্যের তুলনায়, তাহাদের কতকগুলি দোষ থাকে। (১) মহিষী-দুগ্ধে ছানা ও মাখনের অংশ বেশী থাকায়, উহা মাতৃস্তন্যের তুলনায়

দুষ্পাচ্য। (২) দুগ্ধে দুই প্রকারের ছানাজাতীয় দ্রব্য থাকে—একটি অণ্ডলালের ন্যায় সহজে জলে দ্রবণীয়, অন্যটি ছানার ন্যায় অদ্রবণীয়। মাতৃস্তন্যে, দ্বিতীয়টি অপেক্ষা প্রথমটি বেশী থাকায়, উহা সহজ-পাচ্য; গোদুগ্ধে ঠিক বিপরীত। এই কারণে, গোদুগ্ধে জল দিলেও, পরিপাক-কালীন পাকস্থলীতে উহার এত বড় বড় ও কঠিন ছানার দলা বাঁধিতে থাকে যে, অধিকাংশ সময়ে শিশু তাহাদের যথার্থরূপে পরিপাক করিতে পারে না, এবং তজ্জন্য নানারূপ উদরের পীড়া ভোগ করে। (৩) গো-দুগ্ধে শর্করার অংশ কম। (৪) গো-দুগ্ধ অতি সামান্য অম্ল-প্রতিক্রিয়া যুক্ত; মাতৃস্তন্য লাবণিক প্রতিক্রিয়াযুক্ত বা নাতিক্ষারাম্ল ধর্ম্মাত্মক। যে দুধের প্রতিক্রিয়া অম্লাত্মক, তাহা শিশুদিগের পক্ষে অনুপযোগী; সেরূপ দুধের সহিত মেলিন্স ফুড মিশ্রিত করিলে, দুধের অম্লত্ব ঘুচিয়া যাইয়া, তাহা ক্ষারপ্রতিক্রিয়াযুক্ত হয়;—কিন্তু, সময়ে সময়ে গোদুগ্ধ এত বেশী অম্লপ্রতিক্রিয়া বিশিষ্ট হয় যে, একটু চূণের জলও তাহাতে মিশাইতে হয়।

গাঢ় দুগ্ধ।—গাঢ় দুধ বলিয়া বাজারে যত প্রকারের দুধ বিক্রয় হয়, তাহাদের মধ্যে কতকগুলি মিষ্ট, কতকগুলি মিষ্টত্ববর্জ্জিত। তাহাদের সকলের গুণাগুণ সমান নহে; এবং ভারতবর্ষে যথেষ্ট টাটকা গোদুগ্ধ পাওয়া যায় বলিয়া, তাহাদের প্রয়োজনীয়তা অল্প। যদি কোনও কারণে কেহ গাঢ় দুগ্ধ ব্যবহার করিতে বাধ্য হন, তবে, সে স্থলে, মিষ্টত্ব-বর্জ্জিত গাঢ় দুগ্ধে যথোপযুক্ত পরিমাণে (অন্ততঃ তিনগুণ) জল ও মেলিন্স ফুড সংযোগ করিয়া ব্যবহার করা যাইতে পারে। (গাঢ় দুগ্ধে তিনগুণ জল মিশাইলে, তবে তাহা সাধারণ গোদুগ্ধবৎ হয়। শিশুদিগের অবস্থানুযায়ী যেখানে গোদুগ্ধে যত জল মিশ্রিত করিবার কথা পরে বলা হইয়াছে, তরলীকৃত গাঢ় দুগ্ধে পুনরায় সেই হারে জল মিশাইবে।) মাসাধিককাল গাঢ় দুগ্ধ ব্যবহার করিতে হইলে, এক চা-চামচ পরিমাণে টাটকা কমলালেবুর রস, আঙ্গুরের রস বা কাঁচা মাংসের রস প্রভৃতি (যে কোনও একটা) প্রত্যহ দুইবার না দিলে, শিশুর রিকেট্স্ ও স্কার্ভি নামক ব্যাধি জন্মে।

সিদ্ধ ও কাঁচা দুধ।—দুধ সিদ্ধ করিবার নানা উপায় আছে, তন্মধ্যে তিনটিই প্রকৃষ্ট। সেগুলি এই এই;—

(ক) "ষ্টেরিলাইজড্ মিল্ক"। দুধকে পরিষ্কার পাত্রে ঢালিয়া, সেই পাত্রের মুখ ঢাকা দিয়া, অন্ততঃ অর্দ্ধ ঘণ্টাকাল ফুটাইয়া, ঠাণ্ডা হইবার জন্য নামাইয়া রাখিতে হয়। যাবৎ উহা ঠাণ্ডা না হয়, বা যাবৎ উহাকে ব্যবহার করিবার প্রয়োজন না হয়, তাবৎ উহাকে অনাবৃত করিতে নাই। দুধকে এইরূপে সিদ্ধ করার ফলে, তত্রস্থ রোগজীবাণুগুলি মরিয়া যায় বটে, কিন্তু দুধের স্বাভাবিক সুগন্ধের হ্রাস হয়, মাখন ভাসিয়া উঠে এবং, নানা প্রকারে, সে দুধ শিশুদের পক্ষে দুষ্পাচ্য হয়। সে দুধ অধিককাল খাওয়াইলে স্কার্ভি ও রিকেট্‌স্ হইবারও কথা।

(খ) "পাস্তুরাইজড্ মিল্ক"।—উহা এইরূপে প্রস্তুত করিতে হয়,—একটি বড় ঢাকনিযুক্ত পাত্রকে অর্দ্ধেক জলপূর্ণ কর; তন্মধ্যে একটি পরিষ্কার বোতলে দুধ পূর্ণ করিয়া রাখ; সেই বোতলটির মুখ পরিষ্কার তূলার ছিপি দ্বারা বন্ধ করিয়া দাও, এবং সেই বোতলটিকে ঐ অর্দ্ধ জলপূর্ণ পাত্রের মধ্যে রাখিয়া, পাত্রটির মুখ ঢাকিয়া দিয়া, সবশুদ্ধ চুল্লির উপরে বসাইয়া, অল্পে অল্পে ক্রমে ৬৮ ডিগ্রী সেণ্টিগ্রেড উত্তাপ বিশ মিনিটকাল দিবে। বোতলের মুখে যে তূলার ছিপি দেওয়া আছে, তাহা তুলিতে নাই। জল হইতে বোতল তুলিয়া লইয়াই তাহার গাত্রে পশমের কাপড় জড়াইয়া দিবে, অর্দ্ধ ঘণ্টা এইরূপ রাখিবার পরে, বোতলটিকে বরফের মধ্যে বসাইবে। এই দুগ্ধ বহুক্ষণ তাজা থাকে, উহার সদ্‌গন্ধও সহজে নষ্ট হয় না। বরফে বসাইয়া রাখিলে অনেক কাল ধরিয়া এই দুধ তাজা থাকিতে পারে।

(গ) এক-বলক দেওয়া দুধ।—যত শীঘ্র সম্ভব দোহনের পরেই দুধ সিদ্ধ করা উচিত। এক বলক দিলে দুধ তত দুষ্পাচ্য হয় না, অথচ নষ্ট হইবার ভয়ও থাকে না। বেশী সিদ্ধ করার ফল, এই মাত্র বলিয়াছি।

সিদ্ধ করা দুধ অপেক্ষা কাঁচা দুধ সহজ-পাচ্য, কিন্তু, এ দেশে কাঁচা দুধ বেশীক্ষণ ভাল থাকে না। এই জন্য দুধ সিদ্ধ করা ব্যতীত উপায় নাই। কিন্তু দুধ সিদ্ধ করাই হউক বা কাঁচাই থাকুক, মেলিন্‌স ফুড সংযোগ ব্যতীত উহা শিশুর পক্ষে উপযোগী হয় না।

ছাগী ও গর্দ্দভী-দুগ্ধ।—গোদুগ্ধ অপেক্ষা ইহাদের দুগ্ধ মাতৃস্তন্যের অনেকটা অনুরূপ, কিন্তু উহারা দুষ্পাচ্য। ছাগীরা যা-তা ভক্ষণ করায়, উহাদের দুগ্ধে নানারূপ গন্ধ হয় এবং দুগ্ধের গুণও সকল সময়ে ঠিক থাকে না। তবে, গরীবদের পক্ষে, সামান্য যত্নে গর্দ্দভী ও ছাগীর দুগ্ধ যেমন বিশুদ্ধ ও সহজ-প্রাপ্য, গোদুগ্ধ তেমন নহে।

বিশুদ্ধ গোদুগ্ধ—বৎসতরীরই উপযোগী, শিশুদের পক্ষে অনুপযোগী। গোদুগ্ধ পাকস্থলীতে যাইয়া বড় বড় ও কঠিন ছানার দলায় পরিবর্ত্তিত হয়। শিশুদের কোনও বৃহৎ ও কঠিন দ্রব্য পরিপাক হয় না; এইজন্য গোদুগ্ধ সহজে পাওয়া যায় বলিয়া, উহা কোনও ক্রমে শিশুদের শুধু বা বেশী বেশী দিতে নাই—মেলিন্স ফুড সংযোগে দিতে হয়। শুধু দুধ খাইলে, তাহা শিশুরা হজম করিতে না পারায়, খাঁটি দুধ যতই দেওয়া হউক না কেন, শিশুরা রোগা হইয়া পড়ে। অথচ, সেই পরিমাণ শুধু দুধে যে কোনও প্রাপ্তবয়স্ক বালক যথেষ্ট পুষ্ট হইতে পারে।

সজল গোদুগ্ধ মাতৃস্তন্যের অনুরূপ নহে।—গোদুগ্ধে শুধু জল মিশাইলে তাহা মাতৃস্তন্যের অনুরূপ হইতে পারে না; তাহার কারণ এই;—(ক) দুধে যে ছানা থাকে, তাহা শিশুর পুষ্টির পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয়। জলমিশ্রিত দুধেও যে পরিমাণে ছানা থাকে, শুধু দুধেও তাই ছিল, এবং ছানার দলামাত্রেই কঠিন ও দুষ্পাচ্য। শিশুরা তাহা পরিপাক করিতে না পারিলে, মলের সহিত তাহারা বাহির হইয়া যায়, শিশুরা দুর্ব্বল ও রোগা হইয়া পড়ে। মাতৃস্তন্যে যে ছানা হয়, তাহা ছোট ও কোমল এবং সহজে পরিপাক হয়। (খ) মাতৃস্তন্যের তুলনায়, গোদুগ্ধে শর্করা কম আছে; দুধে জল মিশাইলে, সেই শর্করাও দুধের সহিত পাতলা হইয়া যায়, অথচ এই শর্করা শিশুর দেহের উত্তাপ রক্ষণে ও বলাধান করণের পক্ষে বিশেষ প্রয়োজনীয়; অতএব দুধে জল মিশাইলে শিশুর অনিষ্ট হয়। শুধু তাহা নহে, দুধের ক্ষারপ্রতিক্রিয়া নষ্ট হইয়া ক্রমশঃ তাহা অম্লপ্রতিক্রিয়াযুক্ত হয়। ইহাও শিশুর পক্ষে অনিষ্টকর। দুধে মিছরি বা চিনি মিশ্রিত করিলে শিশুর অম্ল হয়, এবং সাগু, বার্লি প্রভৃতি দুধের সঙ্গে দিলে, সেই সকল অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার-খাদ্য হইতে শিশু দুগ্ধ-শর্করা তৈয়ারি করিয়া লইতে পারে না। এই সকল কারণে, শিশুর পরিপাক শক্তি কম হইয়া আসে, শিশু

দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। (গ) গো-দুগ্ধে সাধারণভাবে লবণ বেশী থাকে, কিন্তু পটাশের লবণ কম থাকে। এমত অবস্থায়, দুধে জল মিশাইলে, পটাশের লবণ পাতলা হয় ও শিশুর শরীরের পক্ষে তাহা অনিষ্টকর হইয়া উঠে।

কি উপায়ে গোদুগ্ধকে জন্মাবধি শিশুর পক্ষে উপযোগী করা যায়।—তিনটি উপায় অবলম্বন করিলে গোদুগ্ধকে শিশুর পক্ষে বিশিষ্টরূপে উপযোগী করিতে পারা যায়। সেই তিনটি এই :—(ক) দুধে ছানার অংশকে কিছু কমাইতে হয় এবং যাহাতে ছানা সহজে পরিপাক হয়, তাহা করা উচিত। মাতৃস্তন্যের ছানার অংশ শিশুর পাকস্থলীতে পেঁজা তুলার মত কোমল আকারে থাকায়, সহজ-পাচ্য হয়; কিন্তু গোদুগ্ধের ছানা পাকস্থলীতে যাইয়াই বড় বড় কঠিন দলার আকার প্রাপ্ত হওয়ায়, তাহা এক প্রকার অপাচ্য। গোদুগ্ধে মেলিন্স ফুড মিশ্রিত করিলে, মাতৃস্তন্যের ন্যায় তাহার ছানা কোমল ও সূক্ষ্মাকার ধারণ করে এবং ঐ ফুডের সাহায্যে কিয়দংশ পচিত হইয়া থাকে। (খ) দুধের শর্করা অংশকে বৃদ্ধি করা উচিত। (গ) দুধের প্রতিক্রিয়া ক্ষারযুক্ত হওয়া উচিত। এই তিনটিই মেলিন্স ফুডের সাহায্যে সহজেই হইতে পারে। উহার সংযোগে গোদুগ্ধের দোষ কাটিয়া যায়, উহার ক্ষারপ্রতিক্রিয়া হয়, উহার ছানাগুলি সহজ-পাচ্য হয়,—এক কথায় মাতৃস্তন্যের ন্যায় গোদুগ্ধ অতি শিশুর পক্ষেও উপযোগী হয়। ঐ ফুডে শ্বেতসার অপরিবর্ত্তিত অবস্থায় না থাকায় উহা অতি সহজে পাচ্য এবং কখনও পাকস্থলীকে উত্তেজিত করে না।

পঞ্চম অধ্যায়।

দুগ্ধপোষ্য শিশুকে খাওয়ান সম্বন্ধে নিয়ম।

কি কি কারণে শিশুকে শুধু গোদুগ্ধ খাওয়াইয়া রাখিতে হয়।—সাধারণতঃ তিনটি কারণে গোদুগ্ধ খাওয়াইয়া শিশুকে মানুষ করিতে হইতে পারে—(ক) জন্মাবধি যে কোনও কারণে মাতৃস্তন্য না দিয়া গোদুগ্ধ দেওয়া আবশ্যক হইতে পারে। (খ) কোনও কোনও

কারণে শিশুকে কয়েক মাস মাতৃস্তন্য দিবার পরে, অকস্মাৎ তাহা বন্ধ করিয়া গোদুগ্ধ সেবন করান প্রয়োজন হয়। (গ) দশমাস বয়সের পরে, আপনা হইতেই স্তন্য বন্ধ করিয়া শিশুকে গোদুগ্ধ প্রভৃতি দিতে হয়। এই তিন অবস্থাতেই দুধের সহিত মেলিন্স ফুড খাওয়াইতে হয়। এই ফুড বার্লি প্রভৃতির ন্যায় দুধকে গাঢ় করে না, পরন্তু একেবারে দ্রব হইয়া দুধের সহিত মিলাইয়া যায়। ইহাতে অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার আদৌ না থাকায়, ইহা গোদুগ্ধকে সহজ-পাচ্য করে এবং গোদুগ্ধে মেলিন্স ফুড মিশাইলে গোদুগ্ধ মাতৃস্তন্যের ন্যায় পরম উপকারী হয়।

বয়সের সঙ্গে গোদুগ্ধের উপাদানের পরিবর্ত্তন করা প্রয়োজন।—এক দিন বয়সের শিশুর খাদ্যের যাহা যাহা উপাদান, দশমাসের শিশুর খাদ্যের সেই উপাদান হওয়া সম্ভব নহে। মেলিন্স ফুডের পরিমাণের হ্রাসবৃদ্ধি করিয়া সকল বয়সের শিশুর পক্ষেই গোদুগ্ধকে উপযোগী করা চলে। এটি একটি কম সুবিধার কথা নহে। কখনও একটি কোন শিশু অপর একটি শিশুর সঙ্গে আহার সম্বন্ধে এক প্রকারের হয় না। এমন কি এক পিতামাতার সকল ছেলেগুলিরও এক প্রকারের অভ্যাস নহে। শিশুদের খাদ্য কখনও বরাবর একই প্রকারের হওয়া ঠিক নহে; কিন্তু তাই বলিয়া নিত্যই খাদ্য পরিবর্ত্তন করাও ভাল নহে। যে খাদ্য খাইয়া শিশুর উপকার হয় না, তাহা তৎক্ষণাৎ পরিবর্ত্তন করা উচিত এবং বয়সের সহিত, দেহের প্রয়োজন মত, আহার পরিবর্ত্তন করা উচিত।

দুধের যত্ন।—(১) ভাল সুস্থ গাভীর দুধই ব্যবহার করা উচিত। যত শীঘ্র সম্ভব দুধ ফুটাইয়া লইয়া বরাবর বরফে বসাইয়া রাখিতে হয় অথবা একটা পাত্রে ফুটন্ত গরম জল পূরিয়া সেই গরম জলে দুধের পাত্র বসাইয়া রাখা উচিত। (২) দুধ কখনও অনাবৃত রাখিতে নাই। অনাবৃত রাখিলে কত ময়লা, ধূলা ও মাছি পড়িয়া দুধ নষ্ট করিতে পারে। মলমূত্রে বসিয়া সেই মাছি দুধে বসিলে, দুধ দূষিত হয়; সেই দুধ পান করিলে নানারূপ কঠিন উদরের পীড়া জন্মে। (৩) পাঁচটি গাভীর দুধ একত্রে মিশ্রিত করিয়া খাওয়ান উচিত। তাহা করার উদ্দেশ্য এই যে, নানা গাভীর নানারূপ বয়স ও শরীরের অবস্থা বিধায়ে সমষ্টি অনুপাতে মিশ্রিত দুগ্ধের উপাদান ঠিক থাকে। (৪) দুধে যে জল মিশ্রিত করিতে হয়, তাহাকে পূর্ব্বাহ্নে ফুটাইয়া শীতল করিয়া লইতে হয়।

(৫) বাটি, ঝিনুক, বোতল প্রভৃতি প্রত্যেক ভোজন পাত্রই সম্পূর্ণরূপে মার্জ্জিত ও পরিস্কৃত হওয়া উচিত। তাহা না হইলে, বমন, উদরাময় প্রভৃতি হইবার সম্ভাবনা। (৮) যে সকল শিশুদের ফিডিং বোতল বা "মাইপোষ" সাহায্যে দুধ পান করান হয়, তাহাদের বোতল নির্ব্বাচন সম্বন্ধে সর্ব্বদাই স্মরণ রাখা উচিত যে, বোতলে রবারের নল আদৌ থাকা উচিত নহে, এবং যথাসম্ভব সহজে বোতলকে পরিষ্কার করিবার উপায় থাকা উচিত। যে বোতল সহজে পরিষ্কার হয় না, বা যাহাতে লম্বা রবারের নল থাকে, তাহা কখনও সম্পূর্ণরূপে পরিষ্কার করা যায় না; সেই বোতলে দুধ পান করিলে শিশুদের উদরাময় অনিবার্য্য।

মেলিনের ফিডিং বোতল।—এই বোতলের শ্রেষ্ঠতা সম্বন্ধে বক্তব্য এই :—(১) বোতলটি ডিম্বাকৃতি বিধায়ে সহজেই পরিষ্কার করা যায়। (২) বোতলটি এরূপ ভাবে তৈয়ারি যে, যতক্ষণ উহাতে দুধ থাকিবে, ততক্ষণ দুধটুকু উহার স্তনের মুখের গোড়ায় থাকিবে—অর্থাৎ চোষিবার সময়ে শিশুর কতকটা হাওয়া গিলিবার সম্ভাবনা নাই। (৩) ইহার গায়ে মাপ করা দাগ থাকায় অতি সহজেই খাদ্যের পরিমাণ নির্ণীত হইতে পারে। (৪) অল্প অল্প বায়ু প্রবেশ করিতে দেওয়া, বোতলের পিছনদিকের রবারের ঢাক্‌নাটির উদ্দেশ্য। সেটিও এমনি ভাবে বসান আছে যে, বোতলের ভিতরের দুধ তাহা বাহিয়া পড়িয়া যায় না, অথচ, তাহার ভিতর দিয়া এত সহজে বায়ু প্রবেশ করে যে, অতি ক্ষীণ শিশুও তাহা চুষিতে শ্রান্তি বোধ করে না।

বোতল পরিষ্কার করিবার কথা।—সুবিধা হইলে, দুইটি বোতল রাখা উচিত। শিশুর ভোজনের অব্যবহিত পরেই বোতলটি কলের মুখে ধরিতে হয়, অথবা উচ্চ হইতে তাহার ভিতরে অনেক জল ঢালিতে হয়। এইরূপ করার পরে, শীতল জলে তাহাকে মজ্জিত করা প্রয়োজন। দিনান্তে একবার কিছু কার্ব্বনেট অফ সোডা মিশ্রিত ঠাণ্ডা জলে ঐ বোতলকে ভিজাইয়া, পরে, সেই জলে ফুটাইয়া, পূর্ব্বোক্ত প্রকারে শীতল জলে পুনরায় ধৌত করিয়া, শীতল জলেই মজ্জিত রাখিলে ভাল হয়। বোতলে যে রবারের স্তন থাকে, তাহার ভিতর বাহির উভয় দিকই যথাসম্ভব পরিষ্কার করা দরকার। মেলিন্স ফুডের বোতল যেমন সহজে পরিষ্কার হয়, অনেক বোতল তেমন পরিষ্কার হয় না।

ষষ্ঠ অধ্যায়।

জন্মাবধি দশম মাস পর্য্যন্ত, শিশুকে খাওয়াইবার ব্যবস্থা।

মেলিন্স ফুড তৈয়ারী করিবার নিয়ম।—মেলিন্স ফুড দুধ বা জলে মিশাইলে গলিয়া যায়, দুধ বা জলকে গাঢ় করে না। দুধ গাঢ় করিয়া খাওয়াইলে অনেকক্ষণ পেট ভার রাখে ও সহজে পেট ভরে বটে, কিন্তু সাগু বালি প্রভৃতি দ্বারা দুধকে গাঢ় করিলে তাহাতে শিশুর অপকার হয়। যত দিন দন্তোদ্গম না হয়, তত দিন কোনও প্রকারের অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার শিশুকে খাইতে দিতে নাই। দুধে মেলিন্স ফুড দিলে অপকার না করিয়া প্রভূত উপকার করে। প্রকৃত পক্ষে, দুধে মেলিন্স ফুড মিশ্রিত করিলেই শিশুর উপযুক্ত খাদ্য প্রস্তুত হয়—অমন উপকারী ও যথার্থ উপযুক্ত শিশুখাদ্য আর কিছু হইতে পারে না। সেই ফুড শিশুর বয়স ও অবস্থাভেদে ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে প্রস্তুত করিতে হয়; তবে সাধারণভাবে বলিয়া রাখি যে, জলকে ফুটাইয়া শীতল করিয়া তাহাতে ঐ গুঁড়া মিশাইতে হয়; পরে সেই জলের সহিত দুধ ও একটু গরম জল (১০০° ফাঃ) মিশাইয়া লইতে হয়। এই মিশ্রণকে কখনও ফুটাইবে না। জলের উত্তাপ মাপিবার জন্য মেলিন্স নার্সারি থার্ম্মমিটার বিশেষ উপযোগী।

[সাধারণতঃ এই এই মাপগুলি ইংরাজীতে ব্যবহৃত হয়ঃ—এক চা-চামচে ১ ড্রাম; এক ডেসার্ট-চামচে ২ ড্রাম; এক টেবিল-চামচে ৪ ড্রাম বা আধ আউন্স। এক আউন্স অৰ্দ্ধ ছটাকের সমান। এক পাইন্ট ৩ পোয়ার সমান। এক পাউণ্ড প্রায় অৰ্দ্ধসের।]

কত বয়সে, কত পরিমাণে, কি কি খাওয়াইতে হয় তাহার তালিকা।

শিশুর কত বয়সে (জন্মাবধি বরাবর পরে পরে।)	কি হারে মিশ্রিত করিতে হইবে।			মিশ্রণের মোট কতটা একেবারে খাওয়াইবে।	কতবার খাওয়াইবে।		দিনে কত ঘণ্টা অন্তর খাওয়াইবে।
	মেলিন্স ফুড।	গো-দুগ্ধ।	স্ফুটিত শীতল জল।		দিনে।	রাত্রে।	
১ম সপ্তাহে	½ চা-চামচ	¾ টেবিল-চামচ	২¼ টেবিল-চামচ	২।৩ টেবিল-চামচ	২ঘঃ অন্তর	২ বার	২ ঘণ্টা
২য় ও ৩য় সপ্তাহে	ঐ	১ ,,	২½ ,,	৩।৪ ,,	৯ বার	ঐ	ঐ
৪র্থ ও ৫ম সপ্তাহে	¾ চা-চামচ	১½ ,,	৩½ ,,	৫ ,,	ঐ	ঐ	ঐ
৬ষ্ঠ সপ্তাহে	১ ,,	২ ,,	৪ ,,	৬ ,,	৭ বার	১ বার	ঐ
২ মাস হইতে	১ ,,	২½ ,,	৪¾ ,,	৮ ,,	৬ ,,	ঐ	২½ ঘণ্টা
৩ ,,	২ ,,	৪ ,,	৪ ,,	৬।৮ ,,	ঐ	ঐ	ঐ
৪ ,,	২½ ,,	৫ ,,	৪ ,,	৮।৯ ,,	ঐ	ঐ	৩ ঘণ্টা
৫ ,,	৩½ ,,	৫¾ ,,	৪¼ ,,	৯।১০ ,,	ঐ	...	ঐ
৬ ,,	৩⅓ ,,	৭½ ,,	২½ ,,	১০।১২ ,,	ঐ	...	ঐ

মেলিন্স ফুডের ব্যবহার সম্বন্ধীয় অন্য কতকগুলি বিধি।—(১) শিশুর যে সময়ে খাইবার সময়, তখনই জল, দুধ ও ফুড সদ্যঃ মিশাইয়া দিবে। অনেক পূর্ব্ব হইতে মিশাইয়া রাখা অনুচিত। (২) যে-সে লোকের কথা শুনিয়া, কখনও খাদ্যের পরিমাণ অকস্মাৎ বদল করিতে নাই। পূর্ব্বোল্লিখিত মিশ্রণ পান করিয়া যদি শিশু সুস্থ ও সবল থাকে, তবে তাহাই দিবে। কিন্তু, যদি, ভোজনের অল্পক্ষণ পরেই শিশু রোদন করিতে আরম্ভ করে, অথবা অস্থির হইয়া পড়ে, তবেই বুঝিতে হইবে যে, শিশুর খাদ্যের পরিমাণ কম হইয়াছে; অথবা, খাদ্যের উপাদান যথোপযুক্ত পুষ্টিকর হয় নাই। এমন অবস্থায়, শুধু মেলিন্স ফুডের পরিমাণ বৃদ্ধি করিলেই শিশু সন্তুষ্ট হয়, এবং তাহার দেহের পুষ্টিও ঠিক হইতে থাকে। (৩) শিশু ক্রমশঃই যত বড় হইতে থাকে, ততই তাহার পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন হইতে থাকে: দুধ ও মেলিন্স ফুডে তাহা যথেষ্ট থাকায়, উভয়কেই ক্রমশঃ বাড়াইতে হয়। কিন্তু উভয়কেই অতি সাবধানে বাড়ান উচিত, বিশেষতঃ, মেলিন্স ফুড এ পরিমাণে দিতে হয়, যাহাতে সমস্ত খাদ্যটা সহজ-পাচ্য হয়। (৪) সকল শিশুর শরীর সমান না হওয়ায়, মোটামুটিভাবে, বয়স হিসাবে খাদ্যের উপাদানের পরিমাণ আমরা নির্দ্দেশ করিয়াছি; কিন্তু শিশুদের অভ্যাস ও অবস্থার উপরে দৃষ্টি রাখিয়া, শিশু বিশেষের কত পরিমাণে কি খাদ্য সহ্য হয়, তাহা নির্দ্ধারণপূর্ব্বক, তাহাদের খাদ্য ব্যবস্থা করা প্রত্যেক জননীর ও ধাত্রীর কর্ত্তব্য। এবং এটি সকলেরই স্মরণ রাখা উচিত যে, যে পরিমাণে মেলিন্স ফুড দুধের সহিত মিশাইলে দুধ সহজ-পাচ্য হয়, তাহা সেই পরিমাণে দেওয়া অবশ্যকর্ত্তব্য। (৫) যে শিশুদের ফিডিং বোতলের সাহায্যে খাওয়ান হয়, তাহারা খাইতে অনিচ্ছা প্রকাশ করিবামাত্রেই বোতল স্থানান্তরিত করিতে হয়।

কতক্ষণ অন্তর শিশুদের খাওয়ান উচিত।—শিশুদের বেশী পরিমাণে, বা বারে বারে, কখনও খাওয়াইতে নাই; স্ত্রীলোকদের মধ্যে ধারণা আছে যে, ঐরূপ খাওয়াইলে শিশুরা ভাল থাকে; এটি সম্পূর্ণ ভুল। আবার কোন কোন স্ত্রীলোকের ভ্রমাত্মক ধারণা আছে যে, শিশু কাঁদিলেই তাহার ক্ষুধাবোধ হইয়াছে, এই বুঝায়। ক্ষুধা বা তৃষ্ণা বোধ হইলে, পেট কামড়াইলে, প্রভৃতি নানা কারণে শিশুরা কাঁদিয়া

থাকে। ক্রন্দনে শিশুর লাভ আছে, অতি ভোজনে অনিষ্ট হয়। পরন্তু, শিশুর পাকস্থলী অতীব ক্ষুদ্রায়ত। তাহার কত বয়সে পাকস্থলীতে কতটা দুধ ধরে এবং সেই হিসাবে কত বয়সে কতবার দিনে তাহাকে খাদ্য দিতে হয়, এতদুভয়ের তালিকা দিলাম ;—

(ক) পাকস্থলীর আয়তন।

জন্মকালীন	...	১$\frac{১}{৪}$	আউন্স ও	২$\frac{১}{২}$	টেবিল-চামচ পূর্ণ।
দ্বিতীয় সপ্তাহে	...	১$\frac{১}{২}$	,,	৩	,,
প্রথম মাসে	...	২	,,	৪	,,
চতুর্থ ,,	...	৫	,,	১০	,,
ষষ্ঠ ,,	...	৬$\frac{১}{২}$	,,	১৩	,,

(খ) কয়টার সময়ে কোন্ বয়সে খাওয়ান উচিত।

প্রথম সপ্তাহে।	দ্বিতীয় হইতে চতুর্থ সপ্তাহে।	দ্বিতীয় মাসে।	তৃতীয় হইতে চতুর্থ মাসে।	পঞ্চম মাসে।	ষষ্ঠ হইতে নবম মাসে।	দশম মাসে।
প্রাতে ৬, ৮, ১০, ১২ঘঃ	প্রাতে ৬, ৮, ১০, ১২ঘটিকা	প্রাতে ৬½, ৮½, ১০½ঘটিকা	প্রাতে ৬½, ৯, ১১½ঘটিকা	প্রাতে ৭, ৯½, ১২ঘটিকা	প্রাতে ৭, ১০ঘঃ	প্রাতে ৭, ১০ ঘঃ
দুপুরে ২, ৪ঘঃ	দুপুরে ২, ৪ঘঃ	দুপুরে ১২½, ২½, ৪½ঘটিকা	দুপুরে ২, ৪½ঘঃ	দুপুরে ২½ ঘঃ	দুপুরে ১ঘঃ	দুপুরে ১ ঘঃ
সন্ধ্যা ৬, ৮, ১০ঘঃ	সন্ধ্যা ৬, ৮, ১০ঘটিকা	সন্ধ্যা ৭, ১০ঘঃ	সন্ধ্যা ৭ঘঃ	সন্ধ্যা ৫ঘঃ	সন্ধ্যা ৪, ৭ঘঃ	সন্ধ্যা ৪ঘঃ
রাত্রি ২ঘটিকা	রাত্রি ২½ঘটিকা	রাত্রি ২½ঘটিকা	রাত্রি ৯½, ১১ঘঃ	রাত্রি ৭½, ১০ঘঃ	রাত্রি ১০ঘঃ	রাত্রি ৭½ঘঃ

মেলিন্স ফুডের পরিমাণের হ্রাসবৃদ্ধি।—সময়ে সময়ে, ছেলেরা উদরাময়ে ভোগে, কখনও বা তাহাদের কোষ্ঠকাঠিন্য হয়। এইরূপ অবস্থাভেদে, তাহাদের খাদ্যের উপাদানের তারতম্য করিতে হয়।

(১) যদি ছেলের উদরাময় হয়, তবে তাহার দুধে, জলের পরিবর্ত্তে, চূণের জল দিতে হয়। নিতান্ত শিশুর পক্ষে এক চা-চামচ চূণের জল, এবং অবস্থা ও বয়সভেদে, সমস্ত জলের অর্দ্ধেকটা পর্য্যন্ত, চূণের জল দেওয়া যায়। গৃহস্থের পক্ষে, চূণের জলের পরিবর্ত্তে, ডাক্তারখানা হইতে "লাইকর ক্যাল্সিস্ স্যাকারেটাস্" (চিনি মিশ্রিত চূণের জল) আনাইয়া তাহার ৫ হইতে ২০ ফোঁটা মাত্রায়, ১ হইতে ১০ মাসের শিশুর দুধে দেওয়া সুবিধাজনক। (২) যদি কোষ্ঠবদ্ধ হয়, তবে মেলিন্স ফুডের পরিমাণ বৃদ্ধি করিয়া দিলেই উপকার হয়। তদভাবে, জলের পরিবর্ত্তে, দুধে বালির জল মিশ্রিত করিলে বা দুধেরই পরিমাণ ক্ষণিক বাড়াইলে, অথবা, দিনে একবার কিম্বা দুইবার শুধু এক চা-চামচ টাট্‌কা কমলালেবুর রস মেলিন্স ফুডের গুড়ার সঙ্গে দিলে, বেশ কোষ্ঠ শুদ্ধ হইতে থাকে।

মেলিন্স ল্যাক্‌টো।—যদি ভাল দুধ না পাওয়া যায়, অথবা, দুধ আদৌ শিশুর সহ্য না হয়, তবে মেলিন্স ল্যাক্‌টো ব্যবহার করা উচিত। খাটি দুধে যথাপ্রয়োজন মেলিন্স ফুড মিশাইয়া, তাহাকে শুকাইয়া, এই চূর্ণ প্রস্তুত করা হয়। ইহা বাসি হইয়া কখনও টক হইবার সম্ভাবনা নাই; ইহার উপাদানের তারতম্যও হয় না। এই গুঁড়ায় একটু গরম জল মিশাইলেই, ইহা খাইবার উপযোগী হয়—ইহা তৈয়ারি করিবার অন্য কিছু গোলযোগ নাই। সর্ব্বাপেক্ষা সুবিধার কথা এই যে, বাসস্থান বা গো পরিবর্ত্তনের দরুণ শিশুর খাদ্যের যে আকস্মিক পরিবর্ত্তন হওয়া সম্ভব, এই গুঁড়া খাওয়াইলে তাহার কোনও আশঙ্কা নাই—শিশুর খাদ্য সকল অবস্থাতেই অপরিবর্ত্তিত থাকে। কত বয়সে কতটা ল্যাক্‌টো ও কতটা জল দিতে হয় তাহার বিবরণ এই;—

(১) এক মাস বয়সে—ল্যাক্‌টো ২ চা-চামচ পূর্ণ ও গরম জল—৫ টেবিল-চামচ পূর্ণ। শিশুর বয়সের কমবেশী অনুসারে ইহাদের অনুপাতেরও হ্রাসবৃদ্ধি হইবে। (২) তিন মাসের বয়সে—ল্যাক্‌টো ১ টেবিল-চামচ পূর্ণ, উষ্ণজল—৮ টেবিল-চামচ পূর্ণ। (৩) ছয় মাসের বয়সে—ল্যাক্‌টো ২ টেবিল-চামচ পূর্ণ, উষ্ণজল—দেড় পোয়া। (৪) বয়ঃ-

প্রাপ্ত দুর্ব্বল ব্যক্তিদের ও স্তন্যদায়ী মাতাদিগের জন্য ল্যাক্‌টো কিছু বেশী পরিমাণে ব্যবহার করা উচিত। (৫) সুস্থদেহ বয়ঃপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের পক্ষে ল্যাক্‌টোর সহিত কোকো, দুধ প্রভৃতি ব্যবহার করা যাইতে পারে।

ল্যাক্‌টো প্রস্তুতকরণের উপায়।—একটি পরিষ্কার পাত্রে যথাপ্রয়োজন ঐ গুঁড়া রাখ। অল্প পরিমাণে ঈষদুষ্ণ জল ঐ গুঁড়ার সহিত মিশাইয়া কাদার মত কর। তৎপরে যথাপ্রয়োজন উষ্ণজল উহাতে ঢালিয়া দাও—ঢালিবার সময়ে ক্রমাগত সমস্তটিকে নাড়িতে থাকিবে।

দুধ তোলা।—অনেক সময়ে দেখা যায় যে নিদ্রিত শিশুর মুখের কোণ দিয়া অল্প অল্প দুধ গড়াইয়া পড়ে। সেরূপ হইলে বুঝিতে হইবে যে, নিজের প্রয়োজনের অতিরিক্ত দুধ শিশু পান করিয়াছে। এইরূপ হইলে, দুধ খাওয়াইবার পরে, কিছুক্ষণের জন্য শিশুকে স্থির করাইয়া রাখিতে হয় এবং যাহাতে অতিভোজন না হয়, তদ্দিকে দৃষ্টি রাখিতে হয়। শিশু মাত্রকেই প্রয়োজনাতিরিক্ত খাওয়ান জননীদের বড়ই কদভ্যাস।

খাবার অসহ্য হইলে।—পূর্ব্বোল্লিখিত উপায়ে তৈয়ারী করিয়া মেলিন্স ফুড খাওয়াইয়াও যখন উহা শিশুর পক্ষে অসহ্য হয়, তখন বিশিষ্ট-রূপে সন্ধান করিয়া স্থির করা উচিত—উহার কারণ কি? দুধের দোষে, দুধ তৈয়ারি করার দোষে, ফিডিং বোতলের দোষে—নানা দোষে খাদ্য অসহ্য হইতে পারে। পুঙ্খানুপুঙ্খ অনুসন্ধান করিয়া কারণ বাহির করা একান্ত কর্ত্তব্য। যদি আদৌ দুধ পেটে না থাকে, ঠাণ্ডাজলে মেলিন্স ফুড গুলিয়া দিলে পেট ঠাণ্ডা করে; অথবা বার্লির জলে মেলিন্স ফুড গুলিয়া খাওয়ান যায়। ঐ প্রকারের খাদ্য অল্প পরিমাণে বেশী বার ও কিছুদিন ধরিয়া দিতে হয়, যাবৎ পাকস্থলী সুস্থ না হয়। পরে ক্রমশঃ দুধ দিতে আরম্ভ করিতে হয়।

বমন হইলে।—অতিরিক্ত, বা অধিকবার, স্তন্য পান করিলে বা অসুস্থ মাতার স্তন্য পান করিলে, শিশুর তরুণ বমনোদ্রেক হইয়া থাকে। সে স্থলে অনেকক্ষণ তফাতে স্তন্য দিতে হয় এবং জননীর স্বাস্থ্যের দিকে দৃষ্টি রাখিতে হয়। যে সকল শিশু স্তন্যপান করে না, তাহারা বমি করিতে আরম্ভ করিলে বুঝিতে হইবে যে, হয় তাহাদের বড় ঘন ঘন

খাওয়ান হইয়াছে নতুবা অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার মিশ্রিত খাদ্য তাহাদের খাওয়ান হইয়াছে; নতুবা তাহাদের যে, গো বা মহিষদুগ্ধ দেওয়া হয়, তাহাতে মাখন ও ছানা বেশী পরিমাণে আছে। সেরূপ স্থলে, অল্প পরিমাণে ও অনেকক্ষণ অন্তর দুধ দিতে হয়; দুধে সাগু বার্লি প্রভৃতি দিতে নাই, এবং তৎপরিবর্ত্তে মেলিন্স ফুড দিতে হয়। আবশ্যক বোধে, সুচিকিৎসকের সহিত পরামর্শ করিতে হয়।

উদরাময়।—শিশুদের পক্ষে ইহা পরম শত্রু। একটু বেশী হইলেই চিকিৎসক ডাকাইবে। এরূপ অবস্থায় খাদ্যের কিরূপ পরিবর্ত্তন হইবে, পরের এক অধ্যায়ে তাহা বর্ণিত হইয়াছে।

সপ্তম অধ্যায়।

স্তন্য ত্যাগ করাইবার কালীন শিশুর খাদ্য।

(বয়ঃক্রম দশ মাস হইতে দুই বৎসর।)

স্তন্য ছাড়াইবার কারণ।—অনেক সময়ে স্তন্য দিতে দিতে জননীর শরীর ভাঙ্গিয়া পড়ে; অথবা ক্রমাগত তাঁহার শিরঃপীড়া হইতে থাকে। এরূপ হইলে, স্তন্য বন্ধ করা আবশ্যক। কিন্তু যদি মাতার বা শিশুর কাহারও শরীর খারাপ না হয়, তবে দশম মাসের পরে সকল শিশুকেই স্তন্য ত্যাগ করান উচিত। কিন্তু তীব্র গ্রীষ্মের সময়ে অথবা শিশুর দন্তোদ্গমের কালে তাহার শরীর সামান্য অসুস্থ থাকিলেও, স্তন্য ত্যাগ করাইতে নাই—যাবৎ ঐ সকল অবস্থার পরিবর্ত্তন না হয়।

স্তন্য ছাড়াইবার সময়ে খাদ্য।—দশম মাসের পূর্ব্বে স্তন্য ত্যাগ করাইতে হইলে, অকস্মাৎ তাহা না করিয়া, কখন কখন স্তন্যের পরিবর্ত্তে মেলিন্স ফুড ধরাইয়া, তবে ক্রমশঃ, স্তন্য ত্যাগ করানই সমীচীন। দশম মাসে, প্রথমে, সারাদিনে একবার, পর দিবসে দুইবার, এইরূপে ক্রমশঃই স্তন্যের পরিবর্ত্তে মেলিন্স ফুড ধরাইয়া দিতে হয়;—এইরূপে এক মাস দেড় মাসের মধ্যে, স্তন্যের সম্পূর্ণরূপ পরিবর্ত্তে দুধ ও মেলিন্স ফুড অতি সহজেই ধরান যাইতে পারে। প্রথম প্রথম ২ চা-চামচ

পূর্ণ মেলিন্স ফুড, ১২ টেবিল-চামচ পূর্ণ গরম জল ও ২০ টেবিল-চামচ পূর্ণ টাট্‌কা দুধ—এই হারে আরম্ভ করিয়া ক্রমশঃ দুধকে ৩০ টেবিল-চামচ পূর্ণে বাড়াইয়া, জলকে ২ টেবিল-চামচ পূর্ণে কমাইয়া আনিতে হয়।

ফিডিং বোতলে পুষ্ট শিশু।—ত্রয়োদশ মাস হইতে পঞ্চদশ মাসের মধ্যে ইহাদের বোতল হইতে খাওয়ান বন্ধ করা উচিত। যদি কোনও শিশুর বরাবর স্তনপান করা অভ্যাস থাকে, এবং সেই শিশু সহজে বোতল ধরিতে না চাহে, তবে, বোতলের মুখে যে রবারের স্তন থাকে, সেই স্তনে মধুমিশ্রিত কিঞ্চিৎ মেলিন্স ফুডের গুঁড়া মাখাইয়া দিলেই, অতি সহজে শিশু বোতল ধরিয়া থাকে।

কঠিন খাদ্য খাওয়ানর অভ্যাস।—স্তন্যপায়ীদেব দশম মাসের পরে, এবং বোতল-পায়ীদের ত্রয়োদশ মাসের পরে, ক্রমশঃ দুধের পরিবর্ত্তে অল্প অল্প কঠিন খাদ্য খাইতে অভ্যাস করান উচিত। শিশু মাত্রেরই পক্ষে অকস্মাৎ খাদ্য পরিবর্ত্তন অতীব অনিষ্টকর বিধায়ে, অতি সন্তর্পণে চলিতে হইবে। আরম্ভ করিবার সময়ে, মেলিন্স ফুড বিস্কুট বা শুট জেলি যত উপযোগী বোধ হয়, আর কোনও কঠিন খাদ্য তাদৃশ নহে। প্রথম প্রথম দুপুর বেলা একবার করিয়া কঠিন খাদ্য দিতে হয়—কারণ যতদিন শিশু তৃতীয় বর্ষে পা না দেয়, ততদিনই মেলিন্স ফুড মিশ্রিত দুধই তাহার প্রধান খাদ্য থাকা উচিত। দুপুর বেলায় অতি সামান্য সিদ্ধ একটু ডিম, মাখন ও পাঁউরুটির টুক্‌রা, বা মেলিন্স ফুডে ডুবান পাঁউরুটির খণ্ড, একটু পায়স—এই ভাবেই আরম্ভ করা যাইতে পারে। এইগুলি সহ্য হইলে, আরও একবার একটু কঠিন খাদ্য দিবে; ক্রমশঃ সারাদিনে ৩ বার পর্য্যন্ত কঠিন খাদ্য দেওয়া যাইতে পারে এবং তখন সারাদিনে সর্ব্বশুদ্ধ ৪ বার খাইলেই যথেষ্ট।

বোতলপায়ী-শিশুদিগকে বোতল ছাড়াইতে হইলে।—প্রথম প্রথম রাত্রে তাহাদিগকে একবার বোতলে করিয়া খাইতে দিতে হয়; বাকী কয়েকবার বাটি হইতে চুমুক দিতে শিখাইতে হয়।

ফল ভোজন।—সুপক্ব, সহজ-পাচ্য ফল শিশুদের পক্ষে উপাদেয়। খেজুর, কমলালেবুর রস, পাতিলেবুর রস, মনক্কা, আপেলের শাঁস প্রভৃতি যেটা হউক একটা প্রত্যহই শিশুদের দিতে হয়। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে ফলের মাত্রাও বাড়ান উচিত।

খাদ্যের প্রকারভেদ।—নানাজাতীয় খাদ্য থাকিলেও, শিশুদের যা-তা খাইতে দিতে নাই; তাহাদের পাকস্থলী নিতান্ত ক্ষুদ্র, তাহাদের পরিপাকশক্তি অল্প, এবং তাহাদের যাহা পরিপাক হয় না, তাহা সহজেই নানা রোগ সৃষ্টি করে। এমত অবস্থায়, সহজে আহার পরিবর্ত্তন বা বৃদ্ধি করা অনুচিত। সাদাসিধা খাদ্যই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট; যখনই শিশুদের মল সবুজ রং ধারণ করে এবং যখনই অতি দুর্গন্ধযুক্ত উদরাময় উপস্থিত হয়, তখনই তাহাদের আহারের প্রতি বিশিষ্টরূপে দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

মাংস ভক্ষণ।—দুপাটি দাঁত উঠিলেই (অর্থাৎ দেড় হইতে দুই বৎসর বয়সে) শিশুদিগকে একটু একটু মাংস দেওয়া যায়। সুসিদ্ধ মাংসকে চটকাইয়া, অল্প পাউরুটি ও আলুর সঙ্গে মিশাইয়া, একটু একটু করিয়া তাহা শিশুকে দেওয়া যাইতে পারে।

শিশুদিগের পক্ষে অখাদ্য।—সুসিদ্ধ ডিম, টিনে রক্ষিত মাছ বা মাংস, হাঁস, মুরগী বা গোমাংস, মেটুলি (হৃৎপিণ্ড, যকৃত, মূত্রগ্রন্থি প্রভৃতি), অধিক ঝাল মসলা বা ঘৃত সংযুক্ত খাদ্য, কাঁকড়া, কচ্ছপ, চিংড়ি, টাটকা পাঁউরুটি, পিষ্টক, কেক, কিসমিস, বাদাম, পেস্তা, আখরোট, শুঁটি, আচার, মোরব্বা, মূলা, শশা, ডাল, ছোলাভাজা, চালভাজা, চা, কফি প্রভৃতি কখনও শিশুদিগকে দিতে নাই। তাহাদের অজীর্ণ হইলেও সুরা দিতে নাই। এমন অবস্থায় একটু পিপারমেণ্ট বা আদার রস তাহাদের পক্ষে বড় উপকারী।

অষ্টম অধ্যায়।

শিশুদিগের পোষাক পরিচ্ছদ।

পোষাক সম্বন্ধে সাধারণ কথা।—এদেশে বায়ু ও উত্তাপের নিয়ত এতই পরিবর্ত্তন হইতেছে যে, মাতার সর্ব্বদাই সাবধান থাকা উচিত যেন শিশুর কোনও অনিষ্ট না হইতে পায়: এইমাত্র দারুণ গ্রীষ্ম হইতেছে, হয় ত পরমুহূর্ত্তে ঠাণ্ডা হাওয়া চলিতে আরম্ভ করিল—এই ভাবে এদেশে সর্ব্বদাই বায়ু ও উত্তাপের পরিবর্ত্তন ঘটিয়া থাকে।

বয়োপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের অপেক্ষা, শিশুগণ উত্তাপ ও বায়ুর সামান্য পরিবর্ত্তনে অসুস্থ হইয়া পড়ে—এই জন্য তাহাদের পোষাকের উপরে জননীর সর্ব্বদাই তীক্ষ্ণদৃষ্টি থাকা প্রয়োজন।

পোষাকের তিনটী গুণ থাকা উচিত। শিশুরা অতি কোমল গাত্র প্রযুক্ত, অল্প চাপে বা সংঘর্ষে তাহাদের ত্বক পীড়িত হয়; অতএব, তাহাদের পোষাক অতীব কোমল হওয়া বাঞ্ছনীয়। শিশুরা দুর্ব্বল, তাহাদের মাংসপেশী নিতান্ত ক্ষীণ বিধায়ে, তাহাদের পোষাক যথাসম্ভব লঘু হওয়া উচিত; এবং পোষাক এরূপভাবে তৈয়ারি হইবে যেন সমস্ত পোষাকের ভার শিশুর সর্ব্বদেহের উপরে সমভাবে বিস্তৃত হইয়া যায়, কোনও এক স্থান হইতে ঝুলিয়া না থাকে। শিশুদের পরিচ্ছদে যত কম সেলাই থাকে ততই ভাল। জামাগুলি বোতাম দ্বারা বন্ধ না করিয়া, ডুরি টানিয়া বন্ধ করিবার ব্যবস্থাযুক্ত হইলেই ভাল হয়। শিশুদিগকে বেশী বন্ধনে বা দৃঢ় বন্ধনে কদাচ রাখিবে না। পোষাকের উদ্দেশ্য শীতাতপ হইতে রক্ষা করা; অতএব, যাহাতে সমগ্র দেহ সুন্দররূপে সংরক্ষিত হয়, সে বিষয়েও দেখিতে হইবে। গলা হইতে আন্দাজ ২৭।২৮ ইঞ্চি লম্বা হইলে, সে পোষাকে শিশুর সর্ব্বদেহই আবৃত হয়।

পোষাক তৈয়ারি করাইতে গেলে, ঐ তিনটি বিষয়ে বিশেষ মনোযোগ দেওয়া আবশ্যক। নবীনা জননীরা মনে করেন যে, শিশুর বুক পিঠই যত আবৃত রাখিতে হয় এবং গলা, হাত, পা, পেট খুলিয়া রাখিলে শিশু "শক্ত" হয়। সেটি ভ্রমাত্মক ধারণা। পেটে, পায়ে প্রভৃতি ঠাণ্ডা লাগিয়া নানাপ্রকারের কঠিন রোগ হয়। এ দেশের পক্ষে, বোধ হয় পাতলা গজ-ফ্লানেল, কাশ্মীরা বা মেরিণোর কাপড়ে তৈয়ারি পোষাকই সর্ব্বোৎকৃষ্ট; এ সকল কাপড় কিনিবার সময়ে যেমন দাম কিছু বেশী পড়ে, তেমনি ইহারা সুতি কাপড়ের অপেক্ষা বেশী দিন স্থায়ী।

ঐ সকল কাপড় কাচিবার পন্থা।—কতকটা সাবানের টুকরা একটু জলে ফুটাইয়া লও; সেই জল কিয়ৎপরিমাণে শীতল হইলে, আবশ্যকমত একটু এমোনিয়া দ্রব তন্মধ্যে ঢালিয়া লও। ঐ জলে কাপড়গুলি ডুবাইয়া, সত্বর কাচিয়া পরিষ্কার করা হইয়া গেলে, পরিষ্কার গরম জলে তাহাদিগকে ডুবাইয়া নিঙড়াইয়া শুকাইয়া লও। ধোপাকেও ঐ উপায় দেখাইয়া দেওয়া উচিত।

কি কি পোষাকের আবশ্যক হয়।—জননী নিজ অবস্থা বুঝিয়া পোষাক দিবেন। তবে এইগুলি থাকিলে ভাল হয়:—সূতি ঘাঘরা ৬টা, দিনের জন্য ৬টা পোষাক, রাত্রের জন্য ৬টা; দিনের জন্য ৩টা ফ্লানেল টুক্‌রা, রাত্রের জন্য ৩টা; ৬টা ফ্লানেলের পেট বাঁধা কাপড়, ৩ ডজন কৌপিন, রাত্রের জন্য ১টা টুপি, দিনের জন্য ১টা টুপি, ৪ জোড়া পশমের মোজা, নরম উলের ১টা র‍্যাপার; ১টা অয়েল-ক্লথ, ৩ ডজন কাঁথার ওয়াড়, এবং একটু বয়স হইলে পরে, লালা ধরিবার জন্য বিব্।

পোষাকের বিবরণ।—(১) ঘাঘরাটি অন্ততঃ ২৫ ইঞ্চি লম্বা ও উপরাংশে ৯½ ইঞ্চি এবং তলায় ৫২ ইঞ্চি বেড় হইবে। নয়ানসুক, বোনা সেটল্যাণ্ড পশম, বুটি দেওয়া কেমব্রিক প্রভৃতি কাপড়ের ঘাঘরাই উৎকৃষ্ট। বগলের কাছে বেশী পটি বা সেলাই থাকিলে শিশুর পক্ষে তাহা কষ্টকর হইয়া উঠে। (২) পেট বাঁধা কাপড়।—পাঁচ ইঞ্চি চওড়া ও দৈর্ঘ্যে সমস্ত পেট দুইবার বেড়িতে পারে এমন একটি পাতলা গজ-ফ্লানেলের কাপড় দিয়া শিশুর পেট জড়াইয়া রাখিতে হয়;—উহাকে জোরে বাঁধিতে নাই; সেফ্‌টি পিনের পরিবর্ত্তে ফিতা দ্বারা তাহাকে আট্‌কাইয়া রাখা উচিত। (৩) জামা ও ঘাঘরা একত্রে না করিয়া উভয়কে স্বতন্ত্র তৈয়ারি করা উচিত, তাহাতে সুবিধা এই, যে নীচের ঘাঘরা ভিজিয়া গেলে, নীচের অংশটুকু খুলিয়া বদল করা যাইতে পারে। (৪) রাত্রিকালে, গ্রীষ্মের দিনে পাতলা গজফ্লানেলের ঘাঘরা ও শীতের দিনে পশম বা মোটা ফ্লানেলের ঘাঘরা ব্যবহার করা অবশ্যকর্ত্তব্য। (৫) নিতান্ত শিশুদের চর্ম্মপাদুকার পরিবর্ত্তে নরম পশমের মোজা দেওয়াই সমীচীন। (৬) কৌপিনগুলি নরম টার্কিশ তোয়ালের মত জিনিষের তৈয়ারি হইলেই ভাল হয়—কারণ ঐ কাপড় সহজে ও সত্বর জল টানিয়া লয়। একটার অধিক কৌপিন কখনও একত্রে দিতে নাই। কৌপিন ভিজিবামাত্রেই কাচিয়া শুকাইয়া লওয়া উচিত। (৭) কাঁথা শুক্‌না ও পরিষ্কার রাখা উচিত। সুবিধা হইলে, তাহাকে কাচা কর্ত্তব্য। (৮) বাটির বাহির করিবার সময়ে, একটা ঝলঝলে বড় উলের জামা শিশুকে পরান ভাল। ছেলেদের সদাসর্ব্বদা কোলে করিয়া রাখা উচিত নহে।

নবম অধ্যায়।

আঁতুড়ঘর ও ধাত্রীর কথা।

ঘর কিরূপ হইবে।—এই অধ্যায়ে আমরা আঁতুড়ঘর অর্থে শিশুর জন্মগৃহ এবং বাল্যকালের শয়ন-গৃহকেও লক্ষ্য করিয়া বলিব। শয়ন-গৃহ উৎকৃষ্ট স্বাস্থ্য সম্পন্ন না হইলে, শিশুর স্বাস্থ্য কখনও ভাল থাকিতে পারে না। এই জন্য শিশুর শয়ন-গৃহের প্রতি জননীর বিশেষ দৃষ্টি থাকা উচিত। শিশুর শয়ন-গৃহ বড়, আলোক ও হাওয়া খেলিবার সুবন্দোবস্তযুক্ত এবং পাইখানা, ড্রেন প্রভৃতি দুর্গন্ধযুক্ত স্থান হইতে বহুদূরে অবস্থিত হওয়া উচিত। ঘরে হাওয়া খেলিবে, কিন্তু ঝড় ঝাপ্টা যাইতে না পারে, এমন হওয়া উচিত। যদি অনবরত দুর্গন্ধ ঘরে যায়, তবে সেই দুর্গন্ধে শরীর দুর্ব্বল এবং রোগপ্রবণ হয়। দুঃখের বিষয়, এদেশে ঘরবাড়ী সম্বন্ধে অতীব অযত্ন ও অমনোযোগিতা পরিলক্ষিত হয়।

ঘরে কি থাকিবে।—পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন স্থানে ঘর ত হইবেই, ঘরের ভিতরও পরিষ্কার থাকিবে। বাজে জিনিষপত্র, কাপড়চোপড়, পর্দ্দা, তৈজস কিছুই সে ঘরে রাখা উচিত নহে। দিবাভাগে ঘরে ফুল-গাছ থাকিতে পারে, কিন্তু রাত্রে ফুল বা গাছ রাখিবে না। যথাসম্ভব একই ভাবে ঘরের উত্তাপ রক্ষা করিতে চেষ্টা করিবে, এবং কোনও মতে জোরে হাওয়া প্রবেশ করিতে দিবে না। দেওয়ালে বার্ণিশ করা কাঠের তক্তা থাকিতে পারে, বা দেওয়ালে নক্সা করান যাইতে পারে কিন্তু যে-সে নক্সা করা কাগজ দেওয়ালে লাগান অনুচিত।

পর্য্যঙ্ক।—খাট পালং গদিযুক্ত হইবে, এবং গদির উপরে অয়েল-ক্লথ পাতা থাকিবে। খাটটি ঘরের এমন জায়গায়, অন্দরের দিকের দেওয়ালে ঠেসান থাকিবে, যেখানে রৌদ্র আসিয়া শিশুর মুখের উপরে না পড়ে (যেহেতু প্রখর রৌদ্রকিরণে শিশুর চক্ষের পীড়া হইতে পারে) বা যেখানে জোরে হাওয়া শিশুর দেহের উপর দিয়া বহিয়া যাইতে না পারে। ঘরে হাওয়া খেলিবে, কিন্তু ঝড় বহিবে না। আবশ্যক হইলে, পর্দ্দার দ্বারা জোর-হাওয়ার গতিরোধ করিবে। রাত্রিকালে বাহিরের দিকের জানালাগুলি সব বন্ধ করিবে এবং রাত্রে যদি পাখা টানা

হয়, তবে তাহা অতি মৃদুভাবেই টানান ভাল। ঝি চাকরদের সঙ্গে কখনও শিশুকে ঘুমাইতে দিবে না।

শিশুর রাত্রি-পোষাক।—নিদ্রিতাবস্থায় শিশুরা অস্থিরতা প্রকাশ করায়, তাহাদের গায়ের কাপড় খুলিয়া যায়। বড় ঘাঘরা করিয়া, তাহার পায়ের দিকে ডুরি দিয়া ফাঁস টানিয়া দিলে, নিদ্রিতাবস্থায় আর গাত্রাবরণ খুলিয়া যাইবার আশঙ্কা থাকে না; গাত্রাবরণ না খুলিয়া গেলে আর ঠাণ্ডা লাগিবারও ভয় থাকে না। শীতে ও বর্ষায় এই বিষয়ে বিশেষ মনোযোগ থাকা ভাল।

ধাত্রীদিগের উপর দৃষ্টি রাখা উচিত।—এদেশের ঝি, চাকর ও ধাত্রীরা অতি অজ্ঞ এবং কুসংস্কারাপন্ন। তাহারা জ্ঞানে ও অজ্ঞানে যে কত অন্যায় করে, তাহা বলা যায় না। তাহাদিগকে কোনও বিষয়ে আদেশ দিয়া নিশ্চিন্ত থাকা যায় না। শত কর্ম্মের মধ্যেও ঝি, চাকরের উপরে সর্ব্বদা দৃষ্টি রাখাও জননীর প্রধান কর্ত্তব্য। অতি বিশ্বস্ত ধাত্রী হইলেও জননী যেন এই কার্য্য অবহেলা না করেন।

নিদ্রা।—সদ্যোপ্রসূত শিশু সারাদিন রাতই নিদ্রা যায়। কেবল ক্ষুধা পাইলেই উঠিয়া পড়ে। ক্রমে যত বয়স বাড়ে তত ঘুমের মাত্রা কমিয়া আসে। এক বৎসরের শিশু ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ১৫ ঘণ্টাকাল ঘুমায়। কোনও কোনও শিশু সাধারণতঃই কম নিদ্রা যায়। অনেক ধাত্রী বিরক্ত হইয়া সেই সেই শিশুদের অহিফেন খাওয়াইয়া ঘুম পাড়ায়।

অহিফেন খাওয়ানর লক্ষণ।—যদি কোনও ধাত্রী অন্যায় করিয়া ঐরূপে কোনও শিশুকে আফিং খাওয়াইয়া দেয়, তবে সে শিশুর দেহে এই এই লক্ষণ দেখা যায়ঃ—(১) শিশুর ঘুম ভাঙ্গিতে চাহে না। চারি মাসের ছেলে ৪ ঘণ্টা অন্তর একবার উঠে; আফিম খাওয়াইলে, শিশুর ঘুম ভাঙ্গাইলেও উঠিতে চায় না। (২) নিদ্রিতাবস্থায় শিশুর নিশ্বাস এলোমেলোভাবে হইতে থাকে, এবং সময় সময়ে তাহা বন্ধ হইয়া গিয়াছে, এমন বোধ হয়। (৩) শিশুর ঘুম ভাঙ্গিলেও সে আহার অন্বেষণ করিতে চাহে না। (৪) চক্ষের কনীকা কুঞ্চিত থাকে (৫) নিদ্রিতাবস্থায় মুখ বিবর্ণ থাকে। এরূপ লক্ষণ হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিবে। শিশুদের বারম্বার আফিম খাওয়াইলে, তাহাদের পরিপাকশক্তি নষ্ট হইয়া যায়,, তাহারা দুর্ব্বল ও রুগ্ন হইয়া পড়ে।

অনিদ্রা।—বিশুদ্ধ বায়ুর অভাবে, অজীর্ণ বা অতি ভোজন বা গুরু ভোজন হইলে, বা কৃমি থাকিলে, শিশুর ভাল নিদ্রা হয় না। এ সকলের প্রতিবিধান করা কর্ত্তব্য। প্রত্যহই শিশুকে বাটির বাহিরে প্রাতে ও বৈকালে একটু করিয়া লইয়া বেড়ান উচিত। শীত, গ্রীষ্ম ঋতুভেদে শিশু কতক্ষণ বাহিরে থাকিবে, তাহা ঠিক করিয়া লইতে হয়।

ক্রন্দন।—অতিভোজন বা অজীর্ণবশতঃ পেটকামড়াইলে, ক্ষুধা বা তৃষ্ণার উদ্রেক হইলে, ভয় পাইলে, বেশী তীব্র আলো বা গ্রীষ্ম বোধ হইলে, শৌচপ্রস্রাব করিলে, মশক দংশন বা মক্ষিকা বিরক্ত করিলে শিশু কাঁদিয়া উঠে। অতএব শিশু কাঁদিলেই যে, ক্ষুধার জ্বালায় সে কাঁদিতেছে, তাহা মনে করা ভুল। এমন অবস্থায়, দুধ দিলে শিশু তখন চুপ করিতে পারে, কিন্তু পরে তাহার যন্ত্রণা দ্বিগুণিত হইয়া পড়ে। পেটের পীড়ায় শিশু কাঁদিলে উচ্চৈঃস্বরে কাঁদে, পা গুটাইয়া লয়, বমি করে, এবং তাহার বায়ু নিঃসরণ হইতে থাকে; কিন্তু বুকে সর্দ্দি বসিয়া কাঁদিলে সে স্বর চাপিয়া চাপিয়া কাঁদে। জননীর এ সকল বিষয়ে লক্ষ্য থাকা প্রয়োজন।

দশম অধ্যায়।

শিশুর প্রতি যত্ন।

সারাদিনের মত শিশুর কাজ।—ধাত্রীকে এই নিয়মে কার্য্য করাইতে হইবে:—ভোরে পাঁচটা বা ছয়টায় শিশুর ঘুম ভাঙ্গিলেই তাহাকে প্রস্রাব করাইবে; প্রস্রাব করণের পরেই গা মোছাইবে, এবং তৎপরেই ব্যবস্থামত প্রস্তুত করিয়া এক বোতল মেলিন্স ফুড খাইতে দিবে। ইহার পরে ঘরের জানালা দরজা ক্রমশঃ খুলিয়া দিবে এবং একে একে বিছানা পত্র হাওয়ায় দিবে। ফিডিং বোতলে অবশিষ্ট যে দুধ বা মেলিন্স ফুড থাকিবে, তাহাকে ফেলিয়া দিয়া, বোতলকে বেশ পরিষ্কার করিয়া, একটা পাত্রে পরিষ্কার জল ও কতকটা সোহাগা দিয়া, তন্মধ্যে বোতলটিকে ডুবাইয়া রাখিবে। সাড়ে ছয়টা সাতটা নাগাইদ, শিশুকে বাটির বাহিরে

লইয়া যাওয়া উচিত, এবং সাড়ে আটটা নয়টা নাগাইদ তাহাকে পুনরায় প্রস্রাব করাইয়া মেলিন্স ফুড খাওয়াইবে। খাওয়াইবার পরে তাহাকে মলত্যাগের জন্য পায়ে বসাইবে। অন্ততঃ চার বৎসর বয়স পর্য্যন্ত শিশুকে প্রত্যহ দুপুর বেলা (আন্দাজ ১১ টা হইতে) দুই তিন ঘণ্টার জন্য ঘুম পাড়াইবে। শোয়াইবার সময়ে তাহার পোষাক পরিচ্ছদ খুলিয়া দিয়া ঢিলা পোষাক পরাইয়া দিতে হয়। দুপুর বেলা ঘুম ভাঙ্গিবার পরে (আন্দাজ বেলা ১টার সময়ে) পুনরায় তাহাকে খাওয়ান কর্ত্তব্য। পুনরায় ৪।৫ টার সময়ে খাওয়াইয়া, কাপড় চোপড় পরাইয়া, তাহাকে এক ঘণ্টাকালের জন্য রাস্তায় বাহির করিবে। সন্ধ্যা সাতটায় পুনরায় খাওয়াইয়া শিশুকে ঘুম পাড়াইবে।

স্নান।—শিশুর গায়ে যদি ঘাম লাগিয়া থাকে, তাহা বেশ করিয়া মুছিয়া তবে স্নান করাইতে হয়। স্নানকালীন শিশুর গায়ে হাওয়া লাগান অন্যায়। নিতান্ত শীতল জলে শিশুদিগকে কখনও স্নান করাইতে নাই; ৯০° ফাঃ টেম্পারেচারের জল শিশুদিগের স্নানের পক্ষে প্রশস্ত। স্নান অতি সত্বর সমাধান হওয়া বাঞ্ছনীয়। মধ্যে মধ্যে সাবান ব্যবহার করা উচিত—সুগন্ধি বা রঙ্গীন সাবান মাত্রেই অপকৃষ্ট সাবান। এই জন্য বাজারে সর্ব্বোৎকৃষ্ট সাবান যাহা পাওয়া যায়, তাহাই সংগ্রহ করা আবশ্যক। যেহেতু, শিশুদের ত্বক্ বড়ই কোমল এবং অপকৃষ্ট সাবান ব্যবহারে তাহাদের ত্বক উগ্র হইয়া পড়ে। স্নানান্তে গা বেশ করিয়া মোছান আবশ্যক এবং বগল, কুঁচ্‌কি প্রভৃতি সন্ধিস্থানে একটু পাউডার লাগাইয়া দেওয়া উচিত। যদি দিনে দুই তিনবার শিশুর গা মোছান হয়, তবে সাবানের প্রয়োজন কমই হইয়া থাকে।

অঙ্গ প্রত্যঙ্গের বিশেষ কথা।—(১) শিশুদের নখের কোণ কখন গোল করিয়া কাটিতে নাই, কাঁচি দ্বারা সোজা করিয়া তাহাদের নখ কাটা উচিত। (২) যখন শিশু শুইয়া থাকে, তখন তাহার কাণ মুড়িয়া না যায়, তাহা দেখা কর্ত্তব্য। এরূপ না করিলে, পরে তাহার কাণ বিকৃত দেখায়। যদি কাণ বেশী উঁচু হইয়া থাকে, তবে তাহাকে টিপিয়া দিয়া, একটা পাতলা টুপি দ্বারা ঢাকিয়া, সারারাত বাঁধিয়া রাখিলে উঁচু হওয়া দোষ সারিয়া যায়। (৩) নিতান্ত শিশুকালে মাথায় সাবান দিতে নাই। চুল যখন বেশ বড় হয়, তখন মধ্যে মধ্যে মাথায় সাবান

দিলে ভাল হয়। (৪) শিশুকালে মুখ দিয়া শ্বাসপ্রশ্বাস কার্য্য করায়, পরেও ঐ অভ্যাস অনেকের থাকিয়া যায়। যাহাতে শিশু মুখ বন্ধ করিয়া নাক দিয়া শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণ করে, সে দিকে মনোযোগ দেওয়া কর্ত্তব্য।

ফিডিং বোতল।—যত প্রকারের ফিডিং বোতল আছে, তন্মধ্যে মেলিন্স ফিডিং বোতলই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। ইহা মজবুৎ; ইহার গাত্রে মাপ করিয়া দাগ কাটা থাকায় সহজেই জানিতে পারা যায় যে, কতটুকু দুধ দেওয়া হইল; এবং ইহা যত সহজে, যত সত্বর, এবং যত সম্পূর্ণরূপে, পরিষ্কার করা যায়, কোন বোতলই তেমন করা যায় না। শিশুর ভোজনের অব্যবহিত পরেই শীতল জল ও ব্রুস সাহায্যে বোতলটিকে ও তাহার স্তনটিকে যত্ন করিয়া পরিষ্কার করিয়া সোহাগা মিশ্রিত শীতল জলে উভয়কে নিমজ্জিত রাখিতে হয়। প্রত্যেক শিশুর ব্যবহারার্থ দুইটি বোতল থাকিলে ভাল হয়—একটি জলে ভিজান হইতে থাকে, অন্যটির ব্যবহার হইতে থাকে। কারণ, বোতলকে পরিষ্কার রাখা যেমন কঠিন তেমনই প্রয়োজনীয়। এ সম্বন্ধে অসাবধান হইলে শিশুর অশেষ অপকার হইতে পারে। যে কোনও শিশুকে বোতলে খাওয়ান হয়, তাহার প্রতি নিম্নলিখিত কর্ত্তব্যগুলি বিশেষ যত্নের সহিত প্রতিপালিত হওয়া চাই:—(১) খাওয়া হইয়া গেলে, শূন্য বোতল শিশুর মুখে লাগাইয়া রাখিবে না। (২) যতটুকু খাদ্য দেওয়া হইয়াছে, যদি তাহার কিয়দংশ মাত্র শিশু খাইয়া থাকে, তবে বোতল তৎক্ষণাৎ উঠাইয়া লইতে হয়। বেশী ভোজনই ব্যারামের মূল। (৩) খাইবার পরে বোতলে যেটুকু দুধ থাকে, তাহাকে গরম করিয়া পুনরায় দিতে নাই। তাহাকে তখনই ফেলিয়া দেওয়া উচিত।

নিদ্রা।—শিশুরা যতই নিদ্রা যায় তাহারা ততই সুস্থ ও বলিষ্ঠ হয়। এই জন্য মধ্যে মধ্যে চেষ্টা করিয়া শিশুদিগকে ঘুম পাড়াইবে। দুপুর বেলা, রৌদ্রের সময়ে ঘুমাইলে তাহারা অনেকটা আরামে থাকে। এই জন্য ঘর একটু ঠাণ্ডা ও অন্ধকার করিয়া তাহাদের সেই ঘরে রাখাই ভাল। শিশুর বিছানা, বালিশ, চাদর প্রভৃতি সর্ব্বদাই পরিষ্কার ও শুষ্ক রাখা কর্ত্তব্য। কখনও বিনা মশারিতে শিশুকে নিদ্রিত রাখিতে নাই। মশকের দংশনে ম্যালেরিয়া হয়, এ কথা সকলেরই স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য।

বিশুদ্ধ বায়ু সেবন।—বায়ুই জীবন। গায়ে হাওয়া না লাগে, এরূপে পোষাক পরাইয়া, যত বেশীক্ষণ শিশুকে নির্ম্মল বায়ু সেবন করান যায়, ততই শিশুর পক্ষে মঙ্গল। এই জন্য, দুই বেলা, ঝিয়ের কোলে দিয়া শিশুকে বাটির বাহির করা আবশ্যক। বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত, যেন ঝি কোথাও বসিয়া না থাকে, বা শিশুকে নিজ স্তনপান না করায়, বা দোকানের খাবার খাইতে না দেয়। যতক্ষণ শিশুকে একোল ওকোল করিয়া হাত বদলাইয়া ঝি বেড়াইতে থাকে, ততক্ষণ সেই সামান্য নাড়াচাড়াই শিশুর পক্ষে যথেষ্ট অঙ্গচালনার কার্য্য করে। তাহাতে তাহার ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় এবং অঙ্গসৌষ্ঠব লাভ হয়। তবে শিশুদের রৌদ্রে লইয়া বেড়ান উচিত নহে। এবং ঝি পরিষ্কার থাকে ও পরিষ্কার কাপড় পরে, এই বিষয়ে জননীর দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য।

চলন-অভ্যাস।—শিশু হাঁটিতে শিখিলে আপনার মনে তাহাকে চলিতে দিবে। অকালে দাঁড় করাইলে বা বেশীক্ষণ চলাফেরা করাইলে, শিশুর পা বাঁকিয়া যাইতে পারে। ইচ্ছামত কখন বসিবে, কখন হামা দিবে, কখন চলিবে, কখনও কোলে উঠিবে বা ঠেলাগাড়ীতে বসিবে—এই ভাবে তাহাকে লওয়ান উচিত। শিশুকে কখনও ভারী দ্রব্য তুলিতে দিবে না, বা বলিবে না। হাত ধরিয়া বেড়াইবার সময়ে কখনও উহার হাত টানিয়া সোজা করিয়া ধরিতে নাই বা স্কন্ধ হইতে উচ্চে হাত উঠাইতে নাই—অর্থাৎ শিশু অপরের হাতের উপরে নিজ দেহভার রক্ষা করিবে—তাহার হাত ধরিয়া তাহাকে টানিবে না। কখনো হাত ধরিয়া শিশুকে উচ্চে উঠাইতে নাই এবং ক্রমান্বয়ে একদিকের হইতে অপর দিকের কোলে শিশুকে পাল্টাইয়া লওয়া উচিত।

সময় মত অভ্যাস।—সময় মত খাওয়ান, যথাসময়ে নিদ্রিত করা, সময় মত শৌচ প্রস্রাব ত্যাগ করান বড়ই ভাল। এরূপ অভ্যাস করা শিশুর পক্ষে সর্ব্বথা শুভ।



একাদশ অধ্যায়।

দন্তোদ্গম।

বিপদের সময়।—শিশু জীবনে, দন্তোদ্গমের কাল অতীব বিপদের সময়। এই সময়েই সকল প্রকার ব্যাধি হয়, এমন কথা আমরা বলি না; তবে, দন্তের উদ্গমের জন্য শিশুর শরীর এত পর্য্যুদস্ত হইয়া পড়ে, তাহার সামান্য শরীরের এত অধিক পুষ্টি, তেজ ও যত্ন দন্তগুলির জন্য ব্যয়িত হয় যে, শরীরের অন্যান্য তাবৎ অংশই ক্ষীণ ও রোগপ্রবণ হইয়া থাকে। এই সময়ে সামান্য ব্যাধি হইতে যে বিপৎপাতের সম্ভবনা, অন্য সময়ে সে ভয় নাই। এই কারণে এই সময়ে শিশুর স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন।

দন্তোদ্গমের ফল।—শিশুদিগের দুইবার দন্তোদ্গম হয়। ছয় মাস বয়স হইতে ২।২॥ বৎসরের মধ্যে এক দফা বিশটি "দুধে দাঁত" উঠে, এবং পাঁচ বৎসর বয়সের পর হইতে ২১ বৎসর বয়সের মধ্যে ৩২টী স্থায়ী দন্ত উঠে। কত বয়সে কোন্ দাঁত উঠে, নিম্নে তাহা দেওয়া গেল।

দাঁতের নাম।		দুধে দাঁত কত মাসে।		স্থায়ী দাঁত কত বৎসরে।
মধ্যস্থিত ছেদন দন্ত	...	৬ মাস	...	৭—৮ বৎসরে
পার্শ্বস্থিত ,,	...	৯ ,,	..	৮—৯ ,,
শ্বদন্ত ,,	...	১৮ ,,	..	১১—১২ ,,
প্রথম পেষণদন্ত	...	১২ ,,	...	৫—৭ ,,
দ্বিতীয় ,,	...	২৪ ,,	...	১২—১৩ ,,
তৃতীয় ,,	...	...	...	১৭—২১ ,,
প্রথম বাইকাস্পিড্	...	...	...	৯—১০ ,,
দ্বিতীয় ,,	...	...	...	১০—১১ ,,

উপরের পাটির পূর্ব্বে নীচের পাটির দাঁত উঠে। সর্ব্বাপেক্ষা দ্বিতীয় পেষণদন্তের উদ্গমই শিশুর পক্ষে কষ্টকর। সাধারণতঃ ৬ মাস বয়সে

দাঁত উঠিলেও, কোনও কোনও শিশুর তিন মাস বয়সে দাঁত উঠে, আবার কাহারও এক বৎসর বয়সে দাঁত উঠিতে আরম্ভ হয়।

দন্তোদ্গমসূচক লক্ষণ।—দাঁত উঠিবার সময় হইলে, শিশুর মুখের লালা বৃদ্ধি পায় এবং লালা যে পরিমাণে বৃদ্ধি পায় সেই পরিমাণে সহজে দন্তোদ্গম হয়। সময়ে সময়ে চক্ষু দিয়া জল পড়ে, তৃষ্ণা উদরাময়, কাশি ও মধ্যে মধ্যে জ্বর হয়। উপর্য্যুপরি অনেকগুলি দাঁত একত্রে নির্গত হইবার কালে, অদম্য বমন, তড়কা, কর্ণশূল, চক্ষের টেরা ভাব, গাত্রে নানারূপ গুটিকা বাহির হওয়া প্রভৃতি দেখা যায়। সাধারণতঃ অর্থাৎ যে স্থলে ঐরূপ না হয়, সেই স্থলে, শিশু বড়ই উগ্রস্বভাব হয়, তাহার জ্বর হইতে থাকে, সে সময়ে খাইতে চাহে না। এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইলে বুঝিতে হইবে যে শিশুর দাঁত উঠিতেছে। এই লক্ষণগুলি তাহার স্নায়ুমণ্ডলীর কার্য্যাধিক্য বা কার্য্যের বিকারের ফল।

প্রতীকার।—(১) দন্তোদ্গম একটি ব্যারাম নহে, এই কথা স্মরণ রাখিয়া চিকিৎসায় প্রবৃত্ত হইবে। অপর সময় অপেক্ষা, এই সময়ে শিশুর শরীরের বেশী পরিমাণে পুষ্টি ও বলাধান করা আবশ্যক। শিশুকে যথেষ্ট পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করাইবে, এবং পুষ্টিকর খাদ্য দিবে। (২) তাহার মাথা সর্ব্বদাই শীতল রাখিবে। (৩) তাহাকে প্রত্যহ স্নান করাইবে। (৪) ক্রমাগত বমন হইতে থাকিলে, দুধে একটু চূণের জল বা এক "টিপ" পটাশ বাইকার্ব্বনেট দিবে। (৫) যাহাতে প্রত্যহ নিয়মিতরূপে দাস্ত হয়, তজ্জন্য ম্যাগনেসিয়া দ্রব বা এরণ্ড তৈল দিবে। (৬) কাশি বেশী হইলে এক চা চামচপূর্ণ গ্লিসিরিণ বা এরণ্ড তৈল দিবে। (৭) যদি কখনও তড়কা হয়, তখনই মৃদু বিরেচক দিবে। তড়কাকে কখনও অগ্রাহ্য করিবে না, কারণ ক্রমে তাহা হইতে বয়সকালে মৃগী দাঁড়াইতে পারে। যখন তড়কা হয়, তখনই শিশুকে আকণ্ঠ ৯৮° ডিগ্রি ফাঃ উত্তাপের জলে নিমগ্ন করিয়া মাথায় শীতল জলধারা দিবে। জল হইতে উঠাইয়া বেশ করিয়া শিশুকে মুছাইবে। (৮) মাড়ি যদি ফুলে ও বেদনাযুক্ত হয়, চিকিৎসক দ্বারা তাহা কাটাইয়া লইবে। মাড়ি বেদনাযুক্ত না থাকিলে তাহাতে অঙ্গুলি বুলাইলে শিশুর অনেক পরিমাণে আরাম বোধ হয়। (৯) শিশু কাঁদিলে কখনও তাহাকে অহিফেনঘটিত কোনও ঔষধ দিবে না। পাড়াপ্রতিবেশী কাহারও পরামর্শে শিশুকে

কিছু দিতে নাই— দিলে বিপদ ঘটিয়া থাকে। (১০) দন্তের বিকৃতি কিছু থাকিলে, দন্তচিকিৎসক দ্বারা এই সময়েই ব্যবস্থা করান কর্ত্তব্য। (১১) দন্তোদ্গমের পর হইতেই দাঁত প্রত্যহ মাজিয়া দেওয়া উচিত।

দ্বাদশ অধ্যায়।

টিকা দেওয়া।

টিকা দেওয়া কি?—মানুষের দুই রকমের বসন্ত ব্যাধি হয়—পানি বসন্ত ও ইচ্ছা বসন্ত। পানি বসন্ত অতি সামান্য ব্যারাম এবং উহার দ্বারা মানুষের কোনও অনিষ্ট হয় না; কিন্তু ইচ্ছা বসন্ত যেমন কষ্টদায়ক তেমনই মারাত্মক। যাহাতে ইচ্ছা বসন্ত আক্রমণ করিতে না পারে এবং আক্রমণ করিলেও মারাত্মক না হয়, তাহাই করা টিকার উদ্দেশ্য। ইংলণ্ডে, ডাক্তার জেনার নামক একজন চিন্তাশীল চিকিৎসক লক্ষ্য করিয়া দেখিয়াছিলেন যে, গাভীরও এক রকম বসন্ত হয়, যাহাকে গোবসন্ত কহে এবং যে সকল গোয়ালারা গোবসন্তযুক্ত গাভীর পরিচর্য্যা করিত তাহাদের কখনও ইচ্ছা বসন্ত হইত না। তিনি ঐ গোবসন্তের একটু রস কোনও কোনও লোকের গায়ে সূচবেধ দ্বারা প্রবিষ্ট করাইয়া দেখিলেন যে, সত্য সত্যই, গোবসন্তের রস যে মনুষ্যের দেহে দেওয়া যায়, তাহার আর ইচ্ছা বসন্ত হয় না এবং হইলেও সে মারাত্মক হয় না। শরীরের মধ্যে কোনও রোগের বীজকে সূচবেধ দ্বারা প্রবেশ করানকেই টিকা দেওয়া কহে। পূর্ব্বে বিলাতে অসম্ভব সংখ্যায় বসন্ত হইত; টিকা দেওয়া প্রচলিত হওয়া অবধি বিলাত হইতে বসন্ত রোগ নির্ব্বাসিত হইয়াছে।

কতদিন পর্য্যন্ত ইহার তেজ থাকে?—আমাদের দেশে সর্ব্বত্র টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা নাই, এটি পরিতাপের বিষয়। আবার যাঁহারা টিকা লয়েন, তাঁহারা জীবনের মত হয় ত একবার লয়েন। তিন চার বৎসর অন্তর টিকা লওয়া উচিত, কারণ তিন চারি বৎসরের

বেশী উহার তেজ থাকে না। টিকা লওয়ার এক বিপদ; তদ্ব্যতীত ইহা হইতে ষোল আনাই লাভ। দুই প্রকারে টিকা দেওয়া হয়—সাক্ষাৎ সম্বন্ধে গোবীজ হইতে, অথবা, টিকা দেওয়া হইয়াছে, এমন শিশুর টিকার রস হইতে অপর ব্যক্তিকে টিকা দেওয়া যাইতে পারে। শেষোক্ত প্রকারে টিকা দেওয়া অনেক প্রকারে বিপজ্জনক, কারণ ঐ শিশুর রক্তে যাহা কিছু পৈতৃক দোষ থাকে, যাহাকে টিকা দেওয়া হয়, তাহারও রক্তে ঐ সকল দোষ আসিয়া বর্ত্তিয়া থাকে। এই বিপদ সহজেই ত্যজ্য। কোনও অজ্ঞাত কুলশীল বা অজানিত শিশুর টিকা হইতে টিকা না লইলেই, এই বিপদ সহজে পরিত্যাগ করা চলে। এ বিষয়ে সুচিকিৎসকের সাহায্য গ্রহণ করাই উচিত।

টিকা লইবার উপযুক্ত সময়।—দেড় মাস হইতে তিন মাসের মধ্যে টিকা লওয়া অবশ্যকর্ত্তব্য। বসন্ত রোগের প্রাদুর্ভাব হইবার পূর্ব্বেই টিকা দেওয়া উচিত এবং বর্ষাকালে টিকা না দেওয়াই ভাল।

টিকার বিবরণ।—টিকা দিবার পূর্ব্বে, গাত্রের যে স্থান বিদ্ধ হইবে সেই জায়গাটি সাবান দিয়া ধুইয়া পরিষ্কার করিয়া লওয়া চাই। পরে টিকা ক্ষত যতদিন না সম্পূর্ণরূপে আরাম হয়, ততদিনই বরাবর ঐ স্থানটিকে পরিষ্কার রাখিতে হয় এবং যাহাতে জামা বা অন্য কোনও কঠিন জিনিষের সংঘর্ষ হইতে না পারে, সে বিষয়েও মনোযোগী থাকিতে হয়। শিশুকে ঐ স্থানটি চুলকাইতে দেওয়াও অকর্ত্তব্য। যে স্থানে টিকা দেওয়া হয়, তথায় টিকা দিবার দিবস হইতে যে যে দিনে যে পরিবর্ত্তন হয়, তাহার বিবরণ এই :—

২ দিন পরে—ক্ষতস্থানটি লাল ও কঠিন হয়।

৫ম দিবসে—ক্ষতস্থানে একটি গোল ফুস্কুড়ি দেখা দেয়, সেই ফুস্কুড়ির মাথাটি টেপা বা বসা।

৮ম দিবসে—ফুস্কুড়ির ভিতরে জল দেখা দেয় এবং তখন তাহাকে দেখিতে মুক্তার ন্যায় বোধ হয়।

৮ম হইতে ১০ম দিবসে—ঐ ফোস্কার চতুর্দ্দিকে একটি রক্তিম আভা উদয় হয় এবং দশম দিবস হইতে ফুলা কমিতে থাকে, ভিতরের রস শুকাইয়া পরে উপরের মামড়ী খসিয়া পড়িয়া যায়।

ক্ষত স্থানে চিরকালের মত দাগ রহিয়া যায়। যদি পঞ্চম দিবসের পূর্ব্বেই ফুস্কুড়ি দেখা দেয় এবং দশম দিবস বরাবর রক্তিম আভা না দেখা দেয়, তবে বুঝিতে হইবে যে টিকা দেওয়া ঠিক হয় নাই; অত্রস্থলে পুনরায় সত্বর টিকা দেওয়ান কর্ত্তব্য।

টিকা দেওয়া সময়ের কর্ত্তব্য।—পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে, পরিষ্কার রাখা ও সকল প্রকার সংঘর্ষ নিবারণ করাই প্রধান কর্ত্তব্য। শিশুর জামার হাতার সেলাই খুলিয়া তৎপরিবর্ত্তে ফিতায় ফাঁস লাগাইয়া হাতা বাঁধিবার ব্যবস্থা করা যাইতে পারে, অথবা, ডাক্তারখানা হইতে টিকা-স্থানের আবরক আনাইয়া তদ্দ্বারা সেই স্থানটিকে আবৃত রাখা যাইতে পারে। টিকাস্থান বেশী প্রদাহিত হইলে, সমভাগ জিঙ্ক অক্সাইড ও বোরিক অ্যাসিড চূর্ণ ছড়াইয়া দিলে বড় আরাম বোধ হয়। যন্ত্রণা বেশী হইলে বা প্রদাহ তীব্র হইলে, সুচিকিৎসকের আশ্রয় লইবে। চিকিৎসক না থাকিলে, পরিস্রুত জলে একটু সোহাগা গুলিয়া সেই জলের পটি প্রদাহিত স্থানে দেওয়া যায়, অথবা সেই স্থানটিতে গরম স্বেদ বা "ফোমেণ্ট" করা যাইতে পারে। স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে, নিতান্ত আবশ্যক না হইলে, টিকাস্থানে আর্দ্র কিছু দিতে নাই।

ত্রয়োদশ অধ্যায়।

শিশুদের সাধারণ পীড়ার বিবরণ।

উদরাময়—প্রথম প্রকারের।

সতর্কতা।—গরম দেশে উদরাময় একটি ভয়ঙ্কর ব্যাধি; ইহা দেখা দিলেই সঙ্গে সঙ্গে ইহার প্রতীকারের চেষ্টা করিতে হয়, নতুবা পরে অনেক বিপত্তির সম্ভাবনা।

উদরাময়ের কারণ।—উদরাময়ের প্রথম এবং প্রধান কারণ খাদ্যের অনুপযোগিতা। স্তন্যপোষ্য শিশুর উদরাময় হইলে, জননীর

স্বাস্থ্যের দিকে দৃষ্টি রাখিলেই অধিকাংশ সময়ে শিশুর উদরাময় আরোগ্য হইয়া যায়। কিন্তু যে সকল শিশু স্তন্য পায় না, তাহাদের তিনটি কারণে উদরাময় হইতে পারে ;—(ক) অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার খাদ্যের ব্যবহার করার জন্য, (খ) গোদুগ্ধের কোনও দোষ থাকিলে, (গ) ফিডিং বোতল স্বাস্থ্যসম্মত না হইলে।

লক্ষণ।—সুস্থ শিশুগণ, ছয় মাস বয়ঃক্রম পর্য্যন্ত সারাদিনে দুই তিন বার মলত্যাগ করে। ঐ মলে গন্ধ প্রায় থাকে না ও তাহার বর্ণ তপ্ত কাঞ্চনের ন্যায় হইয়া থাকে। ইহার বেশী সংখ্যায় মলত্যাগ করার সঙ্গে সঙ্গে যদি শিশু অসুস্থ বোধ করে, বা তাহার আহারের রুচি কমিয়া যায়; অথবা যদি প্রত্যেক আহারের পরেই সে মলত্যাগ করে ; বা, তাহার মল যদি নিতান্ত পিচ্ছল ও তরল হয়, এবং মলের বর্ণ সবুজ হয়, তবেই বুঝিতে হইবে যে, শিশুর উদরাময় হইয়াছে।

প্রতিকার।—(১) যদি শ্বেতসার ভোজনের জন্য শিশুর উদরাময় হইয়া থাকে, তবে, তাহা বন্ধ করিয়া তৎপরিবর্ত্তে, পূর্ব্বকথিত মতে, মেলিন্স ফুড দেওয়া বিধেয়। যদি এমন হয় যে মেলিন্স ফুড দেওয়া সত্ত্বেও তাহার পেটের পীড়া হইতে থাকে, তবে মেলিন্স ফুডের সঙ্গে যতটা দুধ দিবার ব্যবস্থা আছে, তাহা কমাইয়া, তৎপরিবর্ত্তে, যতটা জল দিতে হইত, সেই জলের ⅙ ভাগ চূণের জল দিতে হয়। (২) ছাগলের দুগ্ধ দিতে নাই। গো বা মহিষী-দুগ্ধ দিবার পূর্ব্বে পরীক্ষা করিয়া দেখা উচিত যে, ঐ দুগ্ধ সহজেই ছানা হইয়া যায় কি না ; যদি তাহাই হয়, তবে তাহাতে চূণের জল মিশাইয়া তবে শিশুকে দেওয়া উচিত। শুধু তাহাই নহে, গোয়ালা পরিবর্ত্তন পর্য্যন্ত করা কর্ত্তব্য এবং পূর্ব্বাহ্নে ফিল্টার করা ও স্ফুটিত জলই দুধের সহিত ব্যবহার করিতে হয়। যদি এমন হয় যে এক ফোঁটাও দুগ্ধ সহ্য হইতেছে না, এবং নিয়ত ভেদবমি হইতেছে, সেরূপ অবস্থায় দুধ একেবারে বন্ধ করিয়া, দেড়পোয়া গরম জলে বা বার্লির জলে এক টেবল চামচ-পূর্ণ মেলিন্স ফুড মিশাইয়া সেবন করাইবে। বার্লির জল ব্যবহার করিলে, তাহাতে এক টেবিল চামচ পূর্ণ চূণের জল দিতে হয়। এই খাদ্য ঠাণ্ডা করিয়া, দশ মিনিট অন্তর; এক একবারে এক চা-চামচ করিয়া, দেওয়া বিধেয়। পরে, ভেদবমন বন্ধ হইলে, অল্প অল্প করিয়া বোতলে ঐ খাবার দেওয়া যাইতে পারে। ইহার দুই দিবস পর

হইতে পুনরায়, অল্প অল্প করিয়া, দুধ দেওয়া যায়। স্মরণ থাকে যেন, শিশুরা তৃষ্ণায়ও যেমন কাঁদে ক্ষুধায়ও তেমনি কাঁদে—অতএব অল্প পরিমাণে অনেক বারে খাদ্য দেওয়াই যৌক্তিক এবং মধ্যে মধ্যে শীতল জলও দিতে হয়। (৩) যে ফিডিং বোতলে রবারের নল আছে, তাহার পরিবর্ত্তে মেলিন্স ফিডিং বোতলই ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

উদরাময়—দ্বিতীয় প্রকারের।

কারণ।—অযথা ভোজন করাইলে বা পেটে ঠাণ্ডা লাগিলে, এক প্রকারের উদরাময় হয়; পার্ব্বত্য প্রদেশেই তাহা বেশী দেখা যায়। দুধ খাইবার অল্পক্ষণ পরেই, সেই অপরিভুক্ত দুধ, ছানার আকারে, মলের সহিত বাহির হইয়া যায়। এই কারণে, যখন তখন গা-বমি ও পেট কামড়ান দেখা দিয়া থাকে। যদিও পেটে ঠাণ্ডা লাগা ইহার একটি কারণ বটে, তবু অনুপযুক্ত ভোজনই ইহার প্রধান কারণ, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। ইহার সূত্রপাতেই নিম্নলিখিত প্রকারে ঔষধ প্রস্তুত করিয়া দিলে বড়ই উপকার পাওয়া যায়।

ঔষধ।—তিন ড্রাম বিশুদ্ধ গঁদ ও মিছরির গুঁড়া, ২ ফোঁটা পিপারমেণ্টের তৈল ও ৬ ড্রাম জল একত্রে খলে মাড়িতে থাক; উহারা বেশ মিশ্রিত হইলে, তন্মধ্যে এক আউন্স বিশুদ্ধ রেড়ীর তৈল ঢালিয়া পুনরায় মাড়িতে থাক; পরে, উহাতে ক্রমশঃ জল দিয়া, সর্ব্বসমেত চারি আউন্স মিক্শ্চার তৈয়ার করিয়া লও। এই ঔষধের আধ হইতে এক চা-চামচ-পূর্ণমাত্রা, ৪ ঘণ্টা অন্তর শিশুকে সেবন করিতে দিবে। এই ঔষধ ঢালিবার পূর্ব্বে, শিশিটিকে বেশ করিয়া ঝাঁকাইয়া লওয়া উচিত।

উদরাময়—তৃতীয় প্রকারের।

এই প্রকারের উদরাময় অতীব কঠিন ব্যাধি—ইহাতে সমস্ত অন্ত্র-নলীর প্রদাহ উপস্থিত হয়। এই প্রকারের উদরাময়ের চিকিৎসা সুচিকিৎসক ব্যতীত হয় না; অতএব ইহার সূত্রপাত হইবামাত্রই চিকিৎসা করাইবে। পূর্ব্বাহ্নেই আহার ও পরিচ্ছদের দিকে সুতীক্ষ্ণ দৃষ্টি থাকিলে এ ব্যাধি প্রায়ই হইতে পায় না।

উদরাময় নিবারণ করিবার উপায়।

বিলাতে, গ্রীষ্মকালে, শিশুদিগের এক প্রকারের মারাত্মক উদরাময় হইয়া থাকে; সেই ব্যাধির প্রসঙ্গে, বিখ্যাত "ব্রিটিশ্ মেডিক্যাল জার্ণাল" নামক চিকিৎসাপত্রে একটি সারগর্ভ প্রবন্ধ বাহির হয়। তাহার কিয়দংশ আমরা নিম্নে বিবৃত করিলাম। উদরাময় মাত্রেই আহার্য্য বা আহারীয় পাত্রের বা ভোজন বিধানের দোষ হয়, অতএব, চেষ্টা করিলে, উদরাময়কে সম্পূর্ণরূপে নিবারণ করা যাইতে পারে, এই বিশ্বাসে আমরা ঐ প্রবন্ধের সার সঙ্কলন করিয়া দিলাম। প্যাডিংটন গ্রীণস্থ হাঁসপাতালের কর্ত্তৃপক্ষীয়েরা এই নিয়মগুলির প্রবর্ত্তক।

"উদরাময় নিবারণ করা সহজ, কিন্তু আরাম করা শক্ত; এই জন্য, যাহাতে ঐ ব্যাধি আদৌ না হইতে পারে, তাহাই করা উচিত। কি কি করিলে ঐ ব্যাধিকে দূরে রাখা যায়, নিম্নে তাহা বিবৃত হইল।

"প্রথমতঃ, স্তন্যপায়ী শিশুগণের পক্ষে ব্যবস্থা;—ফিডিং বোতলপায়ী শিশুদেরই বেশী উদরাময় হইয়া থাকে; এই জন্য, যথা সম্ভব আট নয় মাসকাল বয়স পর্য্যন্ত, শিশুকে স্তন্যপান করানই যৌক্তিক। স্তন্যপায়ী শিশুকে কখনও গ্রীষ্মকালে স্তন্য ত্যাগ করাইতে নাই। শিশুকে যখন-তখন স্তন্য দিতে নাই—বিশেষতঃ ক্রন্দন করিলেই স্তন্য দেওয়া ভুল। স্তন্যপায়ী শিশুকে স্তন্য ও জল ব্যতীত অন্য কিছুই দিতে নাই, ফল, মাছ, ভাত বা অন্য কোনও প্রকারের কিছু কঠিন খাদ্য দেওয়া ভুল। স্তন দিবার পূর্ব্বে ও পরে উহাকে ধুইয়া ফেলা কর্ত্তব্য এবং শিশুর মুখের ভিতরটি একটি ভিজা কাপড়ের টুকরা দ্বারা মুছিয়া ফেলা উচিত। বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত যে, ময়লা চুষিকাঠি বা অপর কোন ময়লা দ্রব্য শিশু মুখে না দেয়, যেহেতু, অদৃশ্য ধূলা-কণার সহিত, মারাত্মক রোগের বীজ পেটে যাইয়া সর্ব্বনাশ করিতে পারে। স্তন্যদাত্রী জননীর পক্ষেও সতর্কতা প্রয়োজন। অতি ভোজন, রাত্রি জাগরণ, শ্রান্তি, কলহ, দ্বেষ, শোক—এই সকল কারণে তাঁহার দুগ্ধের বিকৃত ঘটিয়া থাকে, এবং সেই বিকৃত দুগ্ধ সেবন করিয়া, শিশুর উদরাময় হইয়া থাকে। কোনও প্রকারের মাদক সেবন করা অবিধেয় এবং গুরু ভোজনও গর্হিত কর্ম্ম। যথেষ্ট পরিমাণে গোদুগ্ধ জননীর সেবন করা উচিত।

"দ্বিতীয়তঃ, বোতল পায়ী শিশুদিগের পক্ষে ব্যবস্থা ;—প্রধানতঃ দুধ খারাপ হইয়া যাওয়া ও অপরিষ্কার ভোজন পাত্রের ব্যবহার, এই শিশু-দিগের উদরাময়ের কারণ ; নিম্নলিখিত ব্যবস্থা মত চলিলে, দুইয়ের কোনও কারণ থাকে না এবং শিশুও উদরাময় ব্যাধির হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পায়। কখনও এক বেলা দুধ কিনিয়া দুই বেলা ব্যবহার করিবে না— দুই বেলাই সদ্যোদুধ ক্রয় করিবে। সস্তায় বাজারের দুধ কেনা ভুল, তাহাতে কত ময়লা জল থাকে, তাহা বলা যায় না। ভাল লোকের নিকট হইতে পরিষ্কার টাট্‌কা দুধ ক্রয় করিবে। দুধ কিনিয়াই তাহাকে "এক বলকে" ফুটাইয়া ঠাণ্ডা জায়গায় বেশ করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। দুধকে ঢাকা না দিলে, তাহাতে ধূলা পড়ে ও মাছি বসে, এই দুইটিই যত প্রকারের পেটের পীড়ার কারণ। ছেলেকে দুধ দিবার পূর্ব্বে নিজে সেই দুধ একটু খাইয়া দেখিবে, কোনও প্রকারের অম্ল বোধ হইলে, কদাচ সে দুধ দিবে না। বোতলের স্তন কখনও নিজমুখে ঠেকাইবে না। শিশুকে খাওয়াইয়া বোতলে যে দুধটুকু পড়িয়া থাকিবে, তাহা অপর কাহাকেও খাইতে দিবে না, ফেলিয়া দিবে; এবং তৎক্ষণাৎ গরম জল দ্বারা বোতলটিকে ধুইয়া ফেলিবে। বোতলটিকে পরিষ্কার করিবার জন্য একটি ব্রুস রাখিবে ; সেই ব্রুসটি জলে সিদ্ধ করিয়া লইয়া তবে ব্যবহার করিবে। বোতলের স্তনটিকে উল্টাইয়া লইয়া তবে সাফ করিতে হয়। এতদনুরূপে পরিষ্কার করিবার পরে, বোতল ও স্তনটিকে শীতল জলে নিমজ্জিত রাখা প্রয়োজন। নৌকার মত গঠনে ফিডিং বোতল গঠিত হওয়া বাঞ্ছনীয়, যেহেতু ঐ প্রকারের বোতলই বেশ পরিষ্কার করা যায়। বোতলে লম্বা রবারের নল না থাকাই ভাল। যে বোতল উত্তমরূপে পরিষ্কৃত হয় না, তাহাতে উৎকৃষ্ট দুধ দিলেও সে দুধ নষ্ট হইয়া যায়। যদি টাট্‌কা গোদুগ্ধ দুষ্প্রাপ্য হয়, তবে সুমিষ্ট গাঢ় দুগ্ধ ব্যবহার করিবে। ঐ দুগ্ধ ক্রয় কালীন যত ছোট টিন পাওয়া যায় ততই ভাল, কারণ, ঐ টিন খুলিলেই অল্প কালের মধ্যে ঐ দুধ নষ্ট হইয়া যায়। টিনের মুখ খুলিবার পরে সর্ব্বদাই খোলা মুখটিকে একটি কাপড়ের টুকরা দ্বারা আবৃত করিয়া, টিনটিকে ঠাণ্ডা জায়গায় রাখা উচিত।

"ছেলেদের উদরাময় হইলেই, তাহাদের দুধ বন্ধ করিয়া দিবে। দুধের পরিবর্ত্তে ফুটিত জল বা বার্লি দিবে। এক দিন দুই দিন শুধু বার্লি

খাইলে শিশুর কোনও অনিষ্ট হয় না। এইরূপ ব্যবস্থা করিবার পরেই, এরূপ মনে করিও না যে, দুই এক দিনের মধ্যেই শিশু ভাল হইয়া যাইবে, অতএব চিকিৎসা করান নিষ্প্রয়োজন ; এই জন্য শিশুকে চিকিৎসকের নিকটে লইয়া যাইবে। সময়ে সময়ে, এমন কি ঐরূপে নির্ব্বোধের ন্যায়, এক আধ ঘণ্টা দেরী করার ফলে, শিশুর প্রাণ গিয়াছে। ছেলে কাঁদিলেই তাহাকে খাদ্য দিতে নাই। গ্রীষ্মকালে, বাটীর ভিতরে কোথাও তরকারির খোসা, ভুক্তাবশিষ্ট, গোময় প্রভৃতি গাদা করিয়া রাখিও না। ঐ সকল স্থানেই মাছির উৎপাত বেশী হয় এবং মাছি উদরাময়ের একটি প্রধান কারণ।

"গ্রীষ্ম পড়িলেই, শিশুদের দুধের পরিমাণ কমান উচিত ; তৎপরিবর্ত্তে দুধের সঙ্গেই হউক বা স্বতন্ত্রভাবে একটু একটু শীতল জল তাহাদের মধ্যে মধ্যে দিতে হয়। শিশুদেরও তৃষ্ণাবোধ আছে, তৃষ্ণার সময়ে দুধ দেওয়া ভুল। কাহারও কাহারও মতে মিষ্টত্ববর্জ্জিত গাঢ় দুধই ব্যবহার করা ভাল। যদি এমন কখনও আবশ্যক হয় যে, দুধের পরিবর্ত্তে শুধু বার্লি দেওয়া প্রয়োজন, তবে সুচিকিৎসকের পরামর্শে তাহা করাই শ্রেয়ঃ।"

শিশুদিগের অন্যান্য পীড়া।

আমাশয়।—নিতান্ত শিশুদেরও এই ব্যারাম হইতে পারে। ইহা হইলে জ্বর, পেটনামান, কোঁথান এবং মলের সঙ্গে প্রথমতঃ আম, পরে রক্ত পর্য্যন্ত, দেখা দেয়। প্রত্যেক বার মলত্যাগের পূর্ব্বেই অতিশয় পেট কামড়ায় এবং মলত্যাগের সঙ্গে অত্যন্ত কুন্থন আইসে। এই ব্যারাম ধরিলে অতি অল্প সময়ের মধ্যেই অতি সুস্থদেহ শিশুও কৃশ ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। অতএব, এ ব্যারাম হইবামাত্র চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিবে। গরম জলে গা মুছাইয়া, গরম কাপড়ে দেহ আবৃত রাখিয়া, দুধের সহিত বা পূর্ব্বাহ্নে, স্ফুটিত শীতল জলে ডিম্বের শ্বেতাংশ মিশ্রিত করিয়া খাওয়াইলে, শিশুর অনেক উপকার হয়, পেট ধরিয়া আইসে।

কোষ্ঠ-কাঠিন্য।—শিশুর মল যদি কঠিন হয় এবং তাহার স্বাভাবিক তপ্তকাঞ্চন বর্ণের পরিবর্ত্তে অন্য প্রকারের রং হয়, তবেই বুঝিতে হইবে যে, শিশুর খাদ্য যথার্থরূপে পরিপাক হইতেছে না। শিশুদের মলবদ্ধ প্রায়ই উপেক্ষিত হয়, কিন্তু মলবদ্ধ বা কোষ্ঠ-কাঠিন্য হইলেই

সুচিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। কত প্রকার কারণে কোষ্ঠ কাঠিন্স হইতে পারে, তাহার দুই চারিটি এখানে বিবৃত হইল :—

(১) স্তন্যপায়ী শিশুর কোষ্ঠ কাঠিন্স হইলে বুঝিতে হইবে যে, জননীর শারীরিক অবস্থা ভাল নহে। তদুপলক্ষে জননীর কিঞ্চিৎ অঙ্গচালনা করা প্রয়োজন, এবং তৎসঙ্গে তাঁহার নিজ আহার্য্যের প্রতি বিশেষ মনোযোগ থাকা আবশ্যক। শাকসব্জী, ও ফলমূল শরীরকে বেশ সুস্থ রাখে, এবং আবশ্যক মত এক আধ মাত্রায় "মেলিন্স তরল ম্যাগনেসিয়া" সেবনে নিজের কোষ্ঠ শুদ্ধ থাকে। এতদুভয়ই জননীর ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

(২) স্তন্য ত্যাগ করাইবার কিছু দিন পরে কোষ্ঠ-কাঠিন্স হইলে বুঝিতে হইবে যে, উহা শিশুর দুগ্ধে অপরিবর্ত্তিত শ্বেতসার ব্যবহারের ফল। এমত অবস্থায়, সেই শ্বেতসার বন্ধ করিয়া তৎপরিবর্ত্তে যথোপযুক্ত মেলিন্স ফুড দিলেই কোষ্ঠ-কাঠিন্স দূর হয়। যদি মেলিন্স ফুড সেবন সত্ত্বেও কোষ্ঠশুদ্ধি না হয়, তবে শিশুর দুধের মাত্রা কমাইয়া, মেলিন্স ফুডের মাত্রা বাড়াইতে হইবে; এবং আবশ্যক হইলে, দুধ একেবারেই বন্ধ করিবে। এতদ্ব্যতীত, মধ্যে মধ্যে, এক আধ ঝিনুক শীতল জল শিশুকে পান করাইবে। শিশুর হস্তপদাদি বেশ করিয়া গরম রাখা কর্ত্তব্য। এইরূপে, খাদ্যের সামান্স পরিবর্ত্তন করিলে, এবং মধ্যে মধ্যে জল পান করিতে দিলেই, অধিকাংশ স্থলে শিশুর কোষ্ঠ-কাঠিন্স দূর হয়। যদি তাহা না হয়, তবে অবিবেচনা করিয়া যা-তা জোলাপ কখনও শিশুদের দিবে না—তাহাতে তাহাদের সমূহ অনিষ্ট হয়। "মেলিন্সের বিশুদ্ধ তরল ম্যাগনেসিয়া" শিশুদের পক্ষে অতি উপযুক্ত বিরেচক। যেস্থলে কোষ্ঠ-কাঠিন্স বরাবরই দেখা যায়, সেস্থলে "মেলিন্স স্বাদবিহীন এরণ্ড তৈল" (অর্দ্ধ হইতে দুই চা-চামচ পূর্ণ মাত্রায়) বা "মেলিন্স সাপজিটরী" ব্যবহার করিলে সুন্দর ফল পাওয়া যায়—অথচ এ সকলের ব্যবহারের ফলে কখনও শিশুর পরিপাক-যন্ত্রকে পর্য্যুদস্ত করে না।

(৩) শিশুদের নগ্ন রাখিবার ফলে, পেটে ঠাণ্ডা লাগিয়া, তাহাদের যকৃতের কার্য্যের বাধা দেয়; তাহার ফলে, কোষ্ঠ-কাঠিন্স ও কাল দাস্ত হয়। এমত স্থলে তাহাদের উত্তমরূপে আবৃত রাখা ও পেটে বেশ করিয়া মালিশ করিয়া দিয়া, মেলিন্স ফুড দিলেই সকল গোল মিটিয়া যায়। কিন্তু

এইরূপ অবস্থায়, বয়সের অনুপাতে, যতটুকু জল মিশ্রিত করিয়া মেলিন্স ফুড তৈয়ারী করিবার কথা লেখা আছে, তাহার দ্বিগুণ জল দিতে হয়।

(৪) শরীরের পেশীসমূহ দুর্ব্বল হইলে, তৎসঙ্গে পাক-যন্ত্রের পেশীরও দৌর্ব্বল্য আইসে। এমন অবস্থায় পেটে মালিশ ও যথেষ্ট পরিমাণে মেলিন্স ফুড দিলে উপকার হয়।

কোষ্ঠ-কাঠিন্য যাহাতে আদৌ না হয়, তাহাই করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। নির্দ্দিষ্ট সময়ে ভোজন এবং সময়ে শিশুকে পায়ে বসান উচিত। ছয় মাসকাল বয়স পর্য্যন্ত শিশুরা দিনে দুই, চার, উর্দ্ধ সংখ্যা পাঁচবার মলত্যাগ করিবে। মল কঠিনও নয়, তরলও নয়, এইরূপ হইবে এবং তপ্তকাঞ্চনবৎ তাহার বর্ণ হইবে। সারাদিনে শিশুরা প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের অপেক্ষা বেশী পরিমাণে প্রস্রাব করিয়া থাকে। প্রস্রাব স্বচ্ছ ও খড়ের মত রং বিশিষ্ট—তাহাতে কোনও ময়লা ভাসে না।

যদি মলের কাঠিন্যবশতঃ শিশুর পেটে যন্ত্রণা হয়, তবে পেটে একটু তেল ১০।১৫ মিনিট মালিশ করিলে উপশম হয়। পেটে তেল মালিশ করিবার নিয়ম আছে। তলপেটের দক্ষিণ দিক হইতে মালিশ করিতে আরম্ভ করিয়া ঐ দক্ষিণ পার্শ্ব দিয়াই উপরের দিকে হাতকে উঠাইয়া লইয়া যাইতে হয়; ক্রমশঃ পঞ্জরের নীচু দিয়া বামদিকে আসিয়া উপস্থিত হইতে হয়; পরে তথা হইতে হাত ক্রমশঃ বামদিকে অবতরণ করিবে।

দুধের সঙ্গে মেলিন্স ফুড ও সুপক্ক কলা একত্রে মিশাইয়া দিলে অনেক সময়ে তাহার ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। সারাদিনে ২।৩ চা-চামচ পূর্ণ কলা বা পাকা কমলালেবুর রস দিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

পেটফাঁপা।—ছেলেদের যদি শূন্য বোতল চুষিতে দেওয়া যায় অথবা তাহাদের পেটের জামা কাপড় যদি কসিয়া বাঁধিয়া দেওয়া হয়, তবে তাহাদের পেট ফাঁপে। পেট ফাঁপিলে শরীরের অস্বস্তি হয়। এইরূপ হইলে আহারের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়। কোথা হইতে কেমন গাভীর দুধ আসিতেছে—তাহা দেখা উচিত; দুধের দোষ না পাইলে, মেলিন্স ফুডের পরিমাণ বাড়াইয়া দুধের পরিমাণ কমাইতে হয়। আবশ্যক মতে, পেপারমিণ্ট কর্ডিয়াল সেবন করাইলে উপকার হয়। সামান্য ব্যাধি হইলে, ইহাতেই উপশম হয়।

বেশী পেট কামড়াইলে শিশুরা অকস্মাৎ ক্রন্দন করিতে আরম্ভ করে। কাঁদিবার কালীন পা টানিয়া গুটাইয়া লয়, এবং তখন তাহাদের মল সবুজ বর্ণের এবং আমযুক্ত হয়। শিশু যদি স্তন্যপায়ী হয়, তবে তাহার জননীর আহার্যের প্রতি দৃষ্টি রাখা উচিত। স্তন্যদাত্রী রমণীর আহার সুপাচ্য, সামান্য ও পুষ্টিকর, এই গুণত্রয় সমন্বিত হওয়া বাঞ্ছনীয়। যে শিশু বোতলে দুধ খায়, তাহার বোতলের ও খাদ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হয়। একবারকার ভুক্তাবশিষ্ট বারান্তরে ব্যবহৃত হওয়া অনুচিত। ভোজনের পরেই, বোতলকে ও বোতলের স্তনকে উত্তমরূপে ধুইয়া, স্ফুটিত জলে রাখা উচিত। এত গরম দেশে সহজেই দুধ অম্লাক্ত হইয়া পড়ে, দুধের অতি সামান্য অম্লত্বই উদরের পক্ষে বিশেষ পীড়াদায়ক। যদি অতি ভোজনের দোষে পেট কামড়ায়, তবে এরণ্ড তৈলই তাহার প্রকৃষ্ট ঔষধ।

মলদ্বার নির্গত হওয়া।—কোষ্ঠ-কাঠিন্য বশতঃ সজোরে কুন্থন দিলে, বা উদরাময়ের বেগ বশতঃ, শিশুদের মলদ্বার নির্গত হইয়া পড়িতে পারে। এরূপ একবার হইলে, বহুবার হইবার সম্ভাবনা। মলদ্বারের নির্গম সময়ে, যন্ত্রণা ও রক্তস্রাব হইতে পারে। সেরূপ হইলে, শীতল জলে নরম বস্ত্রখণ্ড সিক্ত করিয়া, তদ্দ্বারা মলদ্বারকে আস্তে আস্তে চাপিয়া ঠেলিলেই, উহা সহজেই স্বস্থ হয়। তবে, যাবৎ কোষ্ঠকাঠিন্য ও উদরাময় না সারে, এবং তৎসঙ্গে দেহ সবল না হয়, তাবৎ উহা সারে না। শীতল জলে স্নান করাইলে ক্রমশঃ দেহ সবল হইয়া, ঐ রোগ আরাম হইয়া যায়।

থ্রাস।—যদি কোন কারণে দুধ নষ্ট হয়, তবে তাহাতে এক প্রকারের পরগাছা জন্মে। অপরিচ্ছন্ন থাকিলে ও গ্রীষ্মের উত্তাপ পাইলে, পরগাছা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। এই জন্যই ফিডিং বোতলের খাঁজে খাঁজে ঐ পরগাছাকে দেখিতে পাওয়া যায়। এইজন্য, গ্রীষ্মকালে যদি শিশুর বোতল অতি সবধানে পরিষ্কার রাখা না হয় এবং তাহার দুধ টাটকা না হয়, বা শিশুর মুখ সম্পূর্ণ পরিষ্কার না থাকে, তাহা হইলে, তাহাদের মুখের ভিতরে সর্ব্বত্রই সাদা সাদা বিন্দু দেখিতে পাওয়া যায়। ঐ সকল গুলি দেখিতে সাদা এবং উহাদের চতুষ্পার্শ্ব রক্তাভ। মুখের মধ্যে, ঐ ঐ স্থানে, উক্ত পরগাছা জন্মে বলিয়া, ঐ লক্ষণ দেখা যায়। উহারা যন্ত্রণাদায়ক বিধায়ে, মুখের ভিতরে ঐরূপ হইলে, শিশু কিছুই খাইতে চাহে না। ঐ সঙ্গে সঙ্গেই দুইটি পায়ের মধ্যে ব্যথা ও লাল হয়।

এই ব্যাধির মূল, দুধের বিকার ও পানপাত্রের অপরিচ্ছন্নতা। এতদ্‌-ভয়ই বর্জ্জনীয়। উত্তমরূপে ফুটিত টাট্‌কা দুধ ব্যতীত অপর দুধ শিশুকে দিবে না এবং যখনই দুধ দিবে, তৎসঙ্গে একটু বাইকার্ব্বনেট অফ সোডা বা পটাশ মিশাইয়া দিবে। দুধ খাওয়াইবার পরেই, উক্ত সোডা মিশ্রিত একটু গরম জলে বস্ত্রখণ্ড সিক্ত করিয়া, তদ্দ্বারা মুখের ভিতরটি বেশ করিয়া মুছিয়া লইবে। তৎপরে, তুলি দ্বারা মেলিন্স গ্লাইকোবোরেট বা গ্লিসরিণ ও সোহাগার মিশ্র. মুখের ভিতরে লাগাইয়া দিবে। যদি শিশু ক্রমাগত বমি করিতে থাকে. তবে দুধের পরিবর্ত্তে বার্লির জল বা মাংসের যুষ দেওয়া উচিত। দুই তিন দিন এইরূপ করা সত্ত্বেও যদি শিশু আরোগ্য না হয়, তবে চিকিৎসকের আশ্রয় গ্রহণ করিবে।

ঘুংড়ি।—ছোট ছেলেদের মধ্যে ইহা প্রায়ই দেখা যায়। এই রোগের স্থান,—শিশুর কণ্ঠনলীর অভ্যন্তরে। তথায় শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির প্রদাহ হওয়ায়, সর্দ্দিবোধ, জ্বরভাব, স্বরভঙ্গ, নাসিকা ও চক্ষু হইতে জল-নিঃসরণ, নিদ্রালুতা আইসে। এরূপ হইলে উষ্ণজলে শিশুকে স্নান করান এবং তাহাকে বমন করানই যথেষ্ট। গলায় অঙ্গুলি বা পালক দিয়া সুড়সুড়ি দিলেই বমি হয়, অথবা লবণাক্ত জল বা রাই-দ্রব-জল পান করাইতে হয়। আহারের আধিক্য আদৌ না হয়. এবং বেশ কোষ্ঠ-শুদ্ধ থাকে, তদ্বিষয়ে দৃষ্টি রাখা উচিত। সময়ে চিকিৎসকের সাহায্য গ্রহণ করিলে অনেক বিপত্তির হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। যে সকল শিশুরা সর্ব্বদা পুষ্টিকর খাদ্য পায় না, এবং যাহারা তাদৃশ পরিষ্কার থাকে না, তাহাদের মধ্যে এক প্রকারের ঘুংড়ি দেখা যায়। শিশু অকাতরে নিদ্রা যাইতে যাইতে. অকস্মাৎ দম বন্ধ হইয়া, রাত্রিকালে উঠিয়া, ছটফট করিতে থাকে,—সে দৃশ্য বড়ই ভীতিকর;—কিয়ৎকাল ঐরূপ শ্বাসরুদ্ধ থাকিবার পরে—অকস্মাৎ কোঁ করিয়া একটি সরু দীর্ঘ আওয়াজ পূর্ব্বক, সজোরে শ্বাস গ্রহণ করিয়া, শিশু প্রকৃতিস্থ হয়। ইহা মারাত্মক নহে; কিন্তু এরূপ শিশুকে চিকিৎসকের নিকটে লইয়া যাওয়া উচিত। যখনই এরূপ হয়, তখনই শিশুকে উপুড় করিয়া দিতে হয়, এবং মুখে শীতল জল প্রক্ষেপ, নাসিকায় এমোনিয়ার শ্বাস গ্রহণ করান, ও গলায় গরম জলের সেক, দিতে হয়। সহজপাচ্য পুষ্টিকর খাদ্য, উন্মুক্ত স্থানে ক্রীড়া, রীতিমত কোষ্ঠশুদ্ধি. প্রভৃতির দিকে দৃষ্টি রাখিলে এ ব্যাধি নিবারিত হয়।

সুস্থদেহের লক্ষণ।—যে শিশু নীরোগ ও সুস্থ তাহার দেহের লক্ষণ এইগুলি;—তাহার চর্ম্ম মসৃণ, চক্ষুর্দ্বয় স্বচ্ছ, ওষ্ঠদ্বয় রক্তিমাভ, দেহ সুগোল, মেদোহীন, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ আদৌ লোল নহে। দিনে অন্ততঃ একবার তাহার কোমল, স্বর্ণাভ মল নির্গত হইয়া থাকে। সে দিনের বেশীর ভাগটা নিদ্রায় কাটায়। যাবৎ এক বৎসর কাল বয়স না হয়, তাবৎ মাসে অন্ততঃ অর্দ্ধ সের হারে, ওজন বাড়িতে থাকে; এবং দ্বিতীয় বর্ষে, গড়ে ছয় ছটাক হারে, বৃদ্ধি পায়। দ্বিতীয় বর্ষের অন্তে শিশুর ওজন চতুর্দ্দশ সের হওয়া উচিত। যে শিশুর দেহের ওজন ঐরূপ হারে রীতিমত বৃদ্ধি পায়, সেই শিশুই সুস্থ। অতএব প্রথম মাসে প্রতি সপ্তাহে, চতুর্থ মাস পর্য্যন্ত প্রতি পক্ষে, সপ্তম মাস পর্য্যন্ত প্রতি তিন সপ্তাহ অন্তর, এক বৎসর পর্য্যন্ত মাসে একবার, এবং দুই বৎসর পর্য্যন্ত তিন মাস অন্তে একবার,—এইরূপে শিশুকে ওজন করিতে হয়। শরীর অসুস্থ হইলে, বা আহারে রুচি না থাকিলে, ওজন করা কর্ত্তব্য। ক্রমশঃ শিশু যখন বড় হইতে থাকে, তখন বৎসরে দুইবার তাহাকে ওজন করিলে চলে। স্থূলতঃ গ্রীষ্মকালে, শিশুদের ওজন না বৃদ্ধি পাইয়া অনেক সময়ে কমিয়া যায়, এবং শীতের সময়েই বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। শিশুদের ওজন লিখিয়া রাখিবার কোষ্টক, মেলিন্স ফুড কোম্পানীর ভারতীয় প্রতিনিধির নিকট আবেদন করিলে বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

পঞ্চদশ অধ্যায়।

আকস্মিক বিপৎপাতে কর্ত্তব্য।

সাধারণ কথা।—পল্লীগ্রামে সকল স্থানে ও সময়ে, সুচিকিৎসক পাওয়া যায় না। অথচ, আকস্মিক বিপৎপাতে তখনই প্রতিকারের চেষ্টা করা কর্ত্তব্য; এবং তৎকালে যাহা করা যায়, তাহার দোষগুণের উপরে ভবিষ্যতের অবস্থা নির্ভর করে। অতএব সকলেরই কর্ত্তব্য এই যে, আকস্মিক বিপৎপাত উপস্থিত হইলে,—

(১) স্থিরচিত্তে ধৈর্য্যাবলম্বন করিয়া, কর্ত্তব্য নির্দ্ধারণ করা। কি

করিতে হইবে, স্থির হইয়া গেলে, সেই মতেই কার্য্য করিতে হয়। তখন রামের মা, শ্যামের মা প্রভৃতি যে যাহা বলেন কিছুতেই কর্ণপাত করা উচিত নহে। করিলে রোগীর বিপদ বাড়ে।

(২) রোগীকে শায়িত রাখা উচিত—চিৎ হইয়াই সকল অবস্থায় সর্ব্বাপেক্ষা শান্তি বোধ হয়, কিন্তু যদি চিৎ হইয়া শুইয়া রোগীর কষ্টের বৃদ্ধি হয়, তবে অর্দ্ধশায়িতভাবে কিছু উত্তোলন করা যাইতে পারে।

(৩) কাপড় চোপড়ের সকল বন্ধন মুক্ত করিয়া দিতে হয়, বিশেষতঃ কোমর, বুক ও গলদেশের বন্ধন।

(৪) দেহ হিম হইয়া পড়িলে, কম্বল চাপা দিয়া, আগুনের সেক বা শুঁঠ মালিশ করিতে হয়। যদি রক্তস্রাব হইতে থাকে, তবে ঐরূপে মালিশ বা সেক দেওয়া যায় না।

(৫) শিশু নিতান্ত নিস্তেজ হইয়া না পড়িলে, বা অন্ততঃ বিশ মিনিট-কাল অচৈতন্যাবস্থায় না থাকিলে, কোনও উত্তেজক ঔষধ দিতে নাই। উত্তেজক ঔষধ অতি সামান্য মাত্রায় ব্যবহার করিতে হয়।

ক্ষত-চিকিৎসা।—সামান্য রকম কাটিয়া গেলে সেই স্থানটিকে গরম জলে অথবা পরিস্রুত শীতল জলে তৎক্ষণাৎ ধৌত করিয়া একটু পরিষ্কার বস্ত্রখণ্ডে মুছিয়া ক্ষতের মুখদ্বয় টানিয়া একত্রিত করিয়া ক্ষতের আড়ভাবে পলস্তারাখণ্ড দ্বারা বাঁধিয়া দিতে হয়। যথাসময়ে এইরূপে সামান্য ক্ষতেরও যত্ন না করায় অনেক রকমের বিপদ হইয়াছে।

বেশী কাটিয়া গেলে রক্তস্রাব বেশী পরিমাণে হয়। রক্ত তিন প্রকার পথ হইতে বাহির হইতে পারে ;—

(১) ধমনী হইতে যে রক্ত ক্ষরণ হয়, তাহা সিন্দূর বর্ণের, তাহা গভীর প্রদেশ হইতে আসিতে থাকে, এবং স্থধু হৃৎপিণ্ডের স্পন্দনের সহিত তাহা ছিটকাইয়া ছিটকাইয়া বাহির হইতে থাকে।

(২) শিরা হইতে যে রক্ত পড়ে, তাহা গাঢ় রক্তিম ও ঈষৎ কৃষ্ণাভ, তাহা চর্ম্মের অতি সন্নিকট হইতেই আসে এবং অনবরত ক্ষরিত হইতে থাকে।

(৩) কৈশিক-ধমনী হইতে যাহা আসে, তাহা শৈরিক ও ধামনিক

রক্তের মিশ্রবর্ণ, এবং সে রক্ত অতি সামান্যাকারে চোঁয়াইয়া পড়িতে থাকে।

হৃৎপিণ্ড হইতে বিশুদ্ধ রক্ত তাবৎ শরীরে ধমনীই লইয়া বেড়ায়, দেহের দূরদেশ হইতে দূষিত রক্তকে শিরা হৃৎপিণ্ডে লইয়া যায়, কৈশিক ধমনীগুলি শিরা ও ধমনীর অন্তর্ব্বর্ত্তী যোজক। সাধারণতঃ, ক্ষত-স্থানটি উঁচু করিয়া ধরিয়া, ক্ষত স্থানে তূলা, বস্ত্রখণ্ড, রুমাল বা অঙ্গুলির চাপ দিলেই রক্তস্রাব রোধ হয়। যদি সামান্য ও সাধারণভাবে চাপ দিয়াও কার্য্য না হয়, তবে, ধমনীচ্ছেদে, ক্ষতের উপর দিকে সূতা, দড়ি, রুমাল প্রভৃতি দ্বারা সজোরে বন্ধনী দিতে হয় ও শিরাচ্ছেদে, ক্ষতের নীচের দিকে বন্ধনী দেয়। এইরূপে, রক্তস্রাবকে কথঞ্চিৎ রোধ করিয়া, চিকিৎসককে সংবাদ দিতে হয়, বা, রোগীকে হাঁসপাতালে প্রেরণ করাই কর্ত্তব্য।

স্থানবিশেষের ক্ষতে।—(১) মাথা কাটিয়া গেলে—তূলা, লিণ্ট, রুমাল প্রভৃতির একটি নুটি তৈয়ার করিয়া, ক্ষতস্থানে চাপ দিয়া বাঁধিতে হয়। (২) মুখমণ্ডল কাটিয়া গেলে—ঐ ব্যবস্থা। (৩) স্ফোটক, ক্ষত বা অন্য ব্যাধিযুক্ত স্থান হইতে রক্তস্রাব হইলে, সেই স্থানটিতে ফট কিরি দ্রবে বা টিংচার ষ্টিল নামক ঔষধে সিক্ত বস্ত্রখণ্ড ভিজাইয়া, ক্ষতের উপরে চাপ দিয়া বাঁধিয়া দিতে হয়। ঐ সকল ঔষধের অভাবে শীতল জলের পটি সজোরে বাঁধা চলে। (৪) যদি উঁচু উঠা শিরা (যাহাকে ভ্যারি-কোজ ভেন, কহে) কাটিয়া রক্তস্রাব হয়—তবে সেই স্থানটি উঁচু করিয়া রাখিয়া, তৎস্থানের উপরে চাপ দিতে হয়। (৫) নাসিকা হইতে রক্ত-পাত হইবার প্রধান কারণ দুইটি—রক্ত পানসে হইলে, অথবা, নাসিকায় আঘাত লাগিলে, রক্তপাত হইতে থাকে। যে কারণেই হউক, নাসিকা হইতে রক্তস্রাব হইয়া শরীরকে অবসন্ন করিতে পারে; এই জন্য রক্ত-স্রাবের প্রারম্ভেই চিকিৎসার সূত্রপাত হওয়া বাঞ্ছনীয় স্থির হইয়া চিৎ ভাবে শুইয়া থাকা; নাকের উপরে বরফ দেওয়া, ঘাড়ের পিছনে বরফ দেওয়া; নাকের ভিতরে, শীতল ফটকিরির জল পিচকারী দ্বারা দেওয়া; বা একটি তূলার নুটিকে টিংচার ষ্টীল ঔষধে ভিজাইয়া ও তাহাতে একটি সূতা সংযোজনা করিয়া, সেই নুটি নাসিকাভ্যন্তরে জোরে ঠেলিয়া দেওয়া, প্রভৃতি উপায়ে নাসিকা হইতে রক্তস্রাব বন্ধ করা যায়। (৬) কাশির সহিত বা মুখ দিয়া রক্ত উঠিলে—বুঝিতে হইবে যে বুকে বা পাকস্থলীতে

শিরাচ্ছিন্ন হইয়াছে—বিষম যকৃতের দোষ বা যক্ষ্মা রোগ ধরিয়াছে। সেইরূপ ভাবাপন্ন ব্যক্তিকে উন্মুক্ত বায়ুতে, স্থির ভাবে, চিৎ হইয়া, শুইয়া থাকিতে দিবে—একটি কথা কহাও পর্য্যন্ত দোষের। তাহাকে যাহা কিছু খাইতে দিবে তাহাই বরফে শীতল করিয়া দিবে। বুকের উপরে, বরফ জলে সিক্ত বস্ত্র ও নাসিকার নিকটে টার্পিণ তৈলের আঘ্রাণ দেওয়া বিধেয়। বাষ্পাকুল জলে ২ টেবিল-চামচ টার্পিণ ঢালিলে ঐ তৈল বাষ্পাকারে যখন উঠিতে থাকে, সেই বাষ্প নাসিকার নিকটে ধরিতে হয়।

রক্তস্রাবে অজ্ঞান হইলে—ভয়ের কারণ নাই। কারণ, সেই ব্যক্তি অজ্ঞান হইয়া পড়িলেই, তাহার হৃৎপিণ্ডের কার্য্য মৃদুগতি হওয়ায়, রক্তস্রাব হ্রাস হইয়া আসে, ও ছিন্ন শিরার মুখে রক্তের দলা বাঁধিয়া স্রাব রোধ করে। তবে, যদি কেহ অনেকক্ষণ অজ্ঞান থাকে, বা অজ্ঞান অবস্থাতে ও পূর্ব্ববৎ রক্তস্রাব চলিতে থাকে, তাহা হইলে অবশ্য চিন্তার কারণ হইয়া পড়ে; এমত অবস্থায়, চিকিৎসকের আশ্রয় লওয়া কর্ত্তব্য।

দগ্ধ হইলে।—অগ্নি শিখা বা উত্তপ্ত দুধ বা জল বা তৈল দ্বারা দগ্ধ হওয়া যায়। দাহের তারতম্যতা অনুসারে, ত্বক্ সামান্য মাত্র লাল হইতে পারে, অথবা সমগ্র দেহখণ্ড ভস্মীভূত হইয়াও যাইতে পারে। অল্প স্থান অধিকার করিয়া বেশী গভীর দাহ অপেক্ষা, অধিক পরিমাণে দেহখণ্ড অধিকার করিয়া এমন কি সামান্য মাত্র দাহই মারাত্মক।

কোনও ব্যক্তি দগ্ধ হইলেই, তীব্রজ্বালায় সে দৌড়াদৌড়ি করিতে চাহে। সচল অবস্থায় যত বায়ু গায়ে লাগে, স্থির অবস্থায় তত লাগে না; এই হেতু, দৌড়াদৌড়ি করিলেই সমূহ বিপদ। বায়ুর অভাবে অগ্নি জ্বলে না; অতএব, যে ব্যক্তির বস্ত্রে অগ্নি লাগিয়াছে, সে যদি তৎক্ষণাৎ শুইয়া ক্রমাগত গড়াগড়ি দেয়, বা, কেহ তাহার উপরে তোষক, কম্বল প্রভৃতি চাপা দেয়, তবে অগ্নি সহজেই নির্ব্বাপিত হয়।

অগ্নি নির্ব্বাপিত হইলেই, দগ্ধস্থানে অলিভ তৈল, মসিনার তৈল বা নারিকেল তৈল ঢালিয়া দিতে হয় (কিন্তু কেরোসিন, তার্পিন কি অপর কোনও খনিজ তৈল কদাচ দিবে না)। এইরূপ করার পরে, তাহার বস্ত্রাদি মোচন করা উচিত—সাবধান, যেন বস্ত্রাদি খুলিবার কালে, কোনও রূপ ব্যথা না লাগে; ব্যথা লাগিলে, বস্ত্রাদি খণ্ড খণ্ড করিয়া

খোলাই শ্রেয়ঃ। শুধু তৈলের পরিবর্ত্তে, সমভাগ চূণের জল ও মসিনার তৈল মিশ্রিত করিয়া দিলে, আরও ভাল হয়।

দগ্ধস্থানের ব্যবস্থা করিয়া সেই ব্যক্তিকে গরম বস্ত্রে আবৃত করিয়া গরম দুধ বা ব্রাণ্ডি সেবন করান উচিত। নতুবা তাহার বিশেষ অবসাদ আইসে।

দষ্ট হইলে।—কুকুর, বিড়াল, কচ্ছপ প্রভৃতির দংশন সামান্য হইলেও অনেক বিপদ হইবার সম্ভাবনা। দষ্ট হইবামাত্রই সেই স্থানটি টিপিয়া কতকটা রক্ত বাহির করিয়া দিয়া উত্তমরূপে তাহাকে ধৌত করা উচিত। ধৌত করণানন্তর কোনও পচননিবারক ঔষধ দ্বারা সেই স্থানটিকে উত্তমরূপে বাঁধিয়া রাখা উচিত। ব্যথা বোধ হইলে, গরম পুল্টিসে আরাম বোধ হয়।

ক্ষিপ্ত কুকুর কর্ত্তৃক দষ্ট হইলে।—অনেকে কুকুরের ক্ষিপ্ততার কি লক্ষণ তাহা জানেন না। সেই লক্ষণগুলি এই:—বৎসরের যে কোনও সময়ে, ও যে কোনও বয়সে, কুকুরের এই ব্যাধি হইতে পারে। এই ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইলে, কুকুরের ভাবগতিকের বিশেষ পরিবর্ত্তন ঘটিয়া থাকে—কুকুরটি মনুষ্যসঙ্গ ত্যাগ করিয়া, নির্জ্জনে থাকিতে চাহে, তাহার ভ্রমণেচ্ছা বলবতী হয়, সে একান্ত নিরুৎসাহ হইয়া পড়ে; ইট, কাঠ, পাথর যাহা কিছু দেখে তাহাই কামড়ায়; বাতাসে অন্য দ্রব্য কল্পনা করিয়া, তাহাও দংশন করিতে থাকে এবং অতি সামান্য গোলমালে ক্ষিপ্ত হইয়া উঠে। কখনও কখনও সম্মুখের পদদ্বয় দ্বারা নিজের কণ্ঠনলী এরূপভাবে আঁচড়াইতে থাকে, যেন তন্মধ্যে কি আটকাইয়াছে তাহাকে বাহির করিবার চেষ্টা করিতেছে। মুখ হইতে অনবরত লালা বিগলিত হইতে থাকে। তাহার কণ্ঠস্বর রুদ্ধ হয় এবং চীৎকার করিবার সময়ে কাশিতে থাকে। যে কেহ নিকটে যায়, কুকুরটি তাহাকেই দংশন করিতে আইসে, এবং অপর কুকুর দেখিলে ক্ষিপ্ত হইয়া উঠে। অপর কুকুরেরা এই কুকুরের নিকটবর্ত্তী হইতে ভয় পায়, বোধ হয় ঐ ব্যাধির অতি প্রথমাবস্থা হইতেই তাহারা বুঝিতে পারে। জলাতঙ্ক হয় বলিয়া যে একটি ধারণা আছে, তাহা সম্পূর্ণ অমূলক। যে কুকুরের ক্ষিপ্ততা ব্যাধি হইয়াছে, তাহারই লক্ষণ এই গুলি। কিন্তু কুকুরের দেহে ঐ ব্যাধি প্রকাশ পাইবার পূর্ব্বে, তদ্দেহে উক্ত বিষ উপ্ত হইতে থাকে; সেই অবস্থায় তাহার লালাতে ঐ রোগের বিষ থাকায়, যদি কুকুরটি আনন্দ করিয়া

গাত্রলেহন করে, তবে ঐ লেহনের ফলে মনুষ্যেরও জলাতঙ্ক পীড়া জন্মাইবার সম্ভাবনা। পূর্ব্বোক্ত প্রকার ব্যতীত অন্য এক প্রকারের ক্ষিপ্ততা দেখিতে পাওয়া যায়—তাহাকে মূক জলাতঙ্ক পীড়া কহে। ঐ প্রকারের পীড়ায় কুকুরটির নিম্নচোয়াল পাটিতে পক্ষাঘাত হওয়ায়, কুকুরটি দংশনে আদৌ অশক্ত হইয়া পড়ে। যদি কোনও কুকুরের ঐ সকল লক্ষণের মধ্যে কোনওটি দেখা দেয়, যদি কোনও কুকুর বিনা উত্তেজনায় যাহাকে তাহাকে দংশন করিতে আইসে, তবে সেই কুকুরের মুখে মুখস লাগাইয়া, বাঁধিয়া রাখা কর্ত্তব্য ;—তাহাকে চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষা করাইয়া, তবে আবশ্যক বোধে, হত্যা করা যাইতে পারে—নতুবা হত্যা করিতে নাই। যাঁহাদের পালিত কুকুর আছে, সেই কুকুর ক্ষিপ্ত না হইলেও, তাহাদের দেহ লেহন করিতে দিতে নাই। যেহেতু ঐ ব্যাধির গুপ্তাবস্থায় কুকুরের লালায় উক্ত রোগের বিষ থাকায়, মানুষের সমূহ বিপদের সম্ভাবনা।

ক্ষিপ্ত জন্তু বা সর্পদষ্ট হইলে—তৎক্ষণাৎ ক্ষতস্থানে মুখ লাগাইয়া, কতকটা রক্ত চুষিয়া ফেলিয়া দিতে হয়। যাহার দাঁত পান্‌সে বা মুখে ক্ষত আছে, সেই ব্যক্তির পক্ষে ঐ ভাবে রক্ত চোষা বিপজ্জনক। কিন্তু, সুস্থ দেহে, একবার ব্রাণ্ডির কুল্লি করিয়া নির্ভয়ে চোষা যায়। হস্ত পদাদিতে দষ্ট হইলে, ক্ষতস্থানের উপরের দিকে (অর্থাৎ যে দিকটা দিয়া হৃৎপিণ্ডে রক্ত যায়) সূতার তাগা বাঁধিয়া, ক্ষতস্থান হইতে টিপিয়া বা চিরিয়া কতকটা রক্ত বাহির করা উচিত, এবং, পুনরায়, সেই স্থানটিকে চুষিয়া দেওয়াও ভাল। অবশেষে, তথায় পার্ম্যাঙ্গানেট অফ পটাশ নামক ঔষধি লাগাইতে হয়।

হুলবিদ্ধ হইলে—অত্যন্ত যাতনা হইতে থাকে ; তাহার কারণ, হুলে এক প্রকারের উগ্র অম্লাত্মক বিষ থাকে। এই জন্য, হুলবিদ্ধ হইলেই, সাবধানে হুলটিকে উঠাইয়া ফেলিয়া দিয়া, বিদ্ধস্থানে এমোনিয়া বা সোডা দ্রব, গ্লিসিরিণ, সাবান প্রভৃতি ক্ষার দ্রব্য লাগাইতে হয়। যাহাতে হুলের বিষটি সহজে চতুর্দ্দিকে পরিব্যাপ্ত না হয়, তজ্জন্য বিদ্ধ স্থানের চতুষ্পার্শ্বটিকে চাবি বা তদনুরূপ কঠিন দ্রব্য দ্বারা চাপিয়া দিতে হয়।

থেঁত হইয়া গেলে।—কোনও জায়গা থেঁত হইয়া গেলে, সেই স্থানের চর্ম্ম ছিঁড়িয়া বা ছড়িয়া যাইতেও পারে, নাও পারে। যদি চর্ম্ম

ক্ষত হয়, তবে সর্ব্বপ্রথমে, সেই স্থানটিকে উত্তমরূপে পরিষ্কার করিয়া, তথায় ভেসেলিন লাগাইয়া দিতে হয়। চর্ম্ম ক্ষত হউক আর নাই হউক, সত্বর সেই স্থানটি ফুলিয়া উঠে এবং নীল বা লাল বর্ণ ধারণ করে—তথায় "কাল্‌শিরা" পড়িয়া যায়। তাহার কারণ, ঐ স্থানটিতে রক্তস্রাব হইয়া থাকে। এমত স্থলে, চিকিৎসার প্রথম কর্ত্তব্য—সেই স্থানটি আদৌ নড়িতে না পারে, এমনভাবে তাহাকে বাঁধিয়া রক্ষা করিতে হয়। পরে ফুলা, ব্যথা ও কাল্‌শিরা নিবারণের জন্য, তথায় শীতল জলের পটি বা বরফ বাঁধিয়া রাখা উচিত।

মচ্‌কাইলে।—কোনও স্থান মচ্‌কাইলে, তাহাকে সারান সুকঠিন। মচ্‌কাইবা মাত্রেই সেই স্থানটি ক নাড়াচাড়া করিতে দিতে নাই। যত সত্বর ও সম্পূর্ণরূপে সেই স্থানটিকে বিশ্রাম দেওয়া যায়, তত উত্তমরূপেই আরোগ্য হইবার কথা। কেহ কেহ সেই স্থানে শীতল প্রলেপ দেন; কিন্তু লবণাক্ত উষ্ণ জলসেকই প্রকৃষ্ট বলিয়া বোধ হয়। এইরূপে, ব্যথা কমিলে, ক্রমশঃ, সেই স্থানটিতে মালিশ করিতে হয়, এবং তাহাকে অল্প অল্প খেলাইতে হয়, নতুবা সেই খিল বদ্ধ হইয়া যাইতে পারে।

মূর্চ্ছা।—দৌর্ব্বল্য, মৃগী, সর্দ্দিগর্ম্মি প্রভৃতি নানা কারণে লোকে অকস্মাৎ মূর্চ্ছা যাইতে পারে। এই সকল কারণভেদে, চিকিৎসার তারতম্য ঘটিয়া থাকে। তবে, সাধারণ ভাবে, বলা যাইতে পারে যে, কোনও ব্যক্তির অকস্মাৎ মূর্চ্ছা হইলে,—

(১) তাহাকে চিৎ করিয়া, সরলভাবে, শোয়াইয়া দিবে। মাথায় বালিশ দিবে না। মৃগী বা সর্দ্দিগর্ম্মি না হইলে, তক্তাপোষ হইতে মাথা ঝুলাইয়া নীচু করিয়া দিবে।
(২) সর্ব্বাঙ্গের কাপড় চোপড় ঢিলা করিয়া দিবে—গলায়, বুকে, কোমরে কোনও বন্ধন থাকা উচিত নহে।
(৩) রোগীকে যথেষ্ট নির্ম্মল বায়ু সেবন করিতে দিবে—আদৌ ভিড় হইতে দিবে না।
(৪) নাকের নিকটে এমোনিয়া, মরিচ পোড়া, স্মেলিং সল্ট, দগ্ধ লবঙ্গের ধূম প্রভৃতি দিবে।
(৫) মুখে, মাথায় ও বুকে শীতল জলের ঝাপ্‌টা দিবে।
(৬) যদি হাত পায়ের খেঁচুনি হইতে থাকে, তবে মাথায় বরফ দিবে।

(৭) জ্ঞান হইলে, অল্প মাত্রায় উত্তেজক ঔষধ সেবন করাইবে। সহজে মূর্চ্ছা না ভাঙ্গিলে, চিকিৎসক আনাইবে। যাবৎ মূর্চ্ছা না ভাঙ্গে, তাবৎ মুখে কিছুই দিবে না।

শিশুদিগের আক্ষেপ হইলে—তৎক্ষণাৎ তাহাদিগকে আকণ্ঠ উষ্ণজলে নিমজ্জিত করিতে হয়, এবং তৎসঙ্গে, মস্তকে ও মুখে শীতল জলধারা প্রক্ষেপ করিতে হয়। শিশু নিতান্ত দুর্ব্বল হইলে, জলে নিমজ্জিত করিবার পরিবর্ত্তে, তাহাকে গরম কম্বল জড়াইয়া দেওয়া যাইতে পারে।

সর্দ্দিগর্ম্মি।—এদেশে অনাবৃত মস্তকে রৌদ্র সেবন, জনাকীর্ণ বদ্ধ-গৃহে গ্রীষ্মকালে শয়ন, মাদক সেবন, গুরু ভোজনের পরেই নিদ্রা, প্রভৃতি কারণে সর্দ্দিগর্ম্মি হইয়া থাকে। এই সকল কারণগুলি ত্যাগ করিয়া চলিলে, ঐ রোগের ভয় থাকে না। শুধু যদি রৌদ্রে বেড়াইলে সর্দ্দিগর্ম্মি হইত, তাহা হইলে উষ্ণীষ বা ছাতি ব্যবহার করিলেই আর উহার ভয় থাকিত না। কিন্তু রৌদ্রে না বেড়াইয়াও, সর্দ্দিগর্ম্মি হইতে পারে :— তাহার প্রতিষেধক ব্যবস্থা করা বড় সুকঠিন। যাহাই হউক, কোনও ব্যক্তির সত্যসত্যই সর্দ্দিগর্ম্মি হইলে, এই এই কর্ত্তব্য :—(১) রোগীকে ছায়াযুক্ত, অন্ধকার বা শীতল স্থানে লইয়া যাইবে। (২) রোগীকে চিৎ ভাবে শায়িত রাখিয়া তাহার অঙ্গের বস্ত্রাদি মোচন করিবে। মাথাটিকে বালিশ বা অন্য কোনও উচ্চ জিনিসের উপরে স্থাপিত রাখিবে। (৩) যতক্ষণ রোগীর চৈতন্যোৎপাদন না হয়, বা যাবৎ চিকিৎসকের সাহায্য না পাওয়া যায়, তাবৎ মাথায়, মেরুদণ্ডের উপরে, ঘাড়ে ও বুকে শীতল জলধারা দিবে। (৪) রোগীকে কোনওরূপে বিরক্ত বা নাড়াচাড়া করিবে না।

বিষাক্ত হইলে প্রতিকার বিধি।

বিষাক্ত হওনের লক্ষণ কি।—সুস্থদেহে আকস্মিক রোগের লক্ষণ, শুধু ওলাউঠা বা সর্দ্দিগর্ম্মি ব্যাধিতেই দেখা যায়। স্বেচ্ছায় সেবনেই হউক, বা অনিচ্ছায় সেবনেই হউক, সুস্থদেহে যদি কাহারও এই এই লক্ষণগুলি উপস্থিত হয়, তবে বুঝিতে হইবে যে, সেই ব্যক্তি বিষাক্ত হইয়াছে,—

(১) আকস্মিক ভাবে ভেদ, বমি, বিকার, অচৈতন্য বা অন্যান্য উপদ্রবের অবির্ভাব।

(২) কোনও কিছু পান ভোজনের পরেই ঐ সকল লক্ষণের আবির্ভাব।

(৩) অপর যাঁহারা সেই পানীয় বা ভোজ্য সেবন করিয়াছেন, তাঁহাদেরও মধ্যে সেই সকল লক্ষণের আবির্ভাব। (বলা বাহুল্য বিসূচিকা রোগেরও ঐ সকল ধর্ম্ম)।

বিষের লক্ষণের তারতম্য।—সকল বিষের এক প্রকারের লক্ষণ নহে। যে যে বিষের যে লক্ষণগুলি প্রধান, সেই সেই লক্ষণগুলি ক্রমে, সর্ব্বজাতীয় বিষকে স্থূলতঃ তিনভাগে বিভক্ত করা হয়। চিকিৎসার সৌকার্য্যার্থই এই শ্রেণীবিভাগের হেতু;—

(১) স্নায়বিক বিষ, অর্থাৎ যে বিষ খাইলে, মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ডের উপরেই প্রধানতঃ কার্য্য করে। (আক্ষেপ, অচৈতন্যতা, বিকার ইত্যাদি)।

(২) ক্ষয়কারী বিষ— যে বিষ শরীরের যেখানে যেখানে লাগে, সেই সেই স্থান ধ্বংস করিতে থাকে।

(৩) উগ্র বিষ—যাহার ফলে প্রদাহ উপস্থিত হয়।

স্নায়বিক বিষ।—অহিফেন ঘটিত তাবৎ ঔষধ, কুঁচিলা, কর্পূর, ক্লোরাল, কার্ব্বলিক অ্যাসিড প্রভৃতি এই শ্রেণীর বিষ। ইহাদের মধ্যে অহিফেন, ক্লোরাল ও কার্ব্বলিক অ্যাসিড সেবনে নিদ্রালুতা বা ঘোর অচৈতন্যতা আইসে; বেলেডনা, ধুতুরা সেবনে রোগী খেয়াল দেখে; কুঁচিলা, সেঁকো বিষ সেবনে আক্ষেপ উপস্থিত হয়। সাধারণভাবে বলা যাইতে পারে যে, এই জাতীয় বিষ সেবনে চক্ষের কনীনিকার কুঞ্চন বা প্রসারণ ঘটিয়া থাকে, রোগীর নিশ্বাস কষ্টকর হইয়া পড়ে এবং চর্ম্ম উত্তপ্ত হইয়া উঠে। বমনকারক ঔষধ সেবন ব্যতিরেকে প্রায়শঃ বমন হয় না।—চিকিৎসা।—এক আউন্স লবণের সহিত ৬ আউন্স জল মিশ্রিত করিয়া, অথবা, ৬ আউন্স জলে ২ ড্রাম সর্ষপ চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে পুনঃপুনঃ সেবন করাইলে, রোগী বমন করিয়া থাকে। তৎপরিবর্ত্তে, ২০-৪০ গ্রেণ সালফেট অব্ জিঙ্ক, অথবা ৫-১০ গ্রেণ তুঁতিয়া জলে দ্রব করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। নিদ্রাকর্ষণ করাই এই শ্রেণীর বিষের

কার্য্য ; অতএব রোগীকে যথেষ্ট পরিমাণে কাফি সেবন করাইবে, এবং টহল দিতে থাকিবে। মধ্যে মধ্যে মুখে ও ঘাড়ে শীতল জলধারা দিবে। কিয়ৎকাল পরে, একটি জোলাপ দিতে হয় ; এবং অবস্থা মন্দ হইয়া আসিলে, কৃত্রিম উপায়ে শ্বাসপ্রশ্বাস করাইতে হয়।

কার্ব্বলিক অ্যাসিড খাইলে—মুখের ভিতরের ত্বক সাদাবর্ণ ধারণ করে ও চর্ম্ম কুঞ্চিত হইয়া যায় ; নিশ্বাসে ঐ অ্যাসিডের গন্ধও পাওয়া যায় এবং অচিরে রোগীর হস্তপদাদি শীতল হইয়া আইসে। চিকিৎসা।—প্রথমতঃ বমন করানর পরেই দুই তিন চা-চামচ পূর্ণ এপ্‌সম্ সল্ট, দেওয়া উচিত। তৎপরে ক্রমাগত ঐ এপ্‌সম্ সল্ট, এরণ্ড তৈল, অলিভ তৈল, ডিম্বলাল প্রভৃতি দিতে হয়।

ক্ষয়কারী বিষ।—ইহাদের বিশেষত্ব এই যে, মুখ-বিবর হইতে যতদূর পর্য্যন্ত পাকাশয়ের ভিতরে বিষটি প্রবেশ করে, ততদূর ধ্বংস করিতে থাকে। এজন্য, এই বিষ সেবনে, তীব্র জ্বালা অনুভূত হয় ও ভেদবমি হইতে থাকে। এই জাতীয় বিষাক্ত ঔষধগুলিকে স্থূলতঃ তিনটি শ্রেণীতে বিভক্ত করা হয় ; যথা—(ক) অম্লাত্মক বিষ—হাইড্রোক্লোরিক বা মিউ-রিয়্যাটিক্ অ্যাসিড, সাল্‌ফিউরিক অ্যাসিড, নাইট্রিক্ অ্যাসিড বা একোয়া ফর্টিস্ এবং অকজ্যালিক্ অ্যাসিড্। (খ) ক্ষার বিষ—ক্ষার সোডা, এমোনিয়া দ্রব। (গ) ধাতব বিষ—করোসিভ্ সাব্লিমেট, লুনার কষ্টিক, জিঙ্ক ক্লোরাইড, ইত্যাদি।

চিকিৎসা।—বমনকারক ঔষধ অবসাদক বিধায়ে, তাহা দিতে নাই। তৎপরিবর্ত্তে জলপাইয়ের তৈল বা মাসনা তৈল বা ডিম্ব-লাল দিতে হয়। অম্লাত্মক বিষ ভোজনে চূণের জল, খড়ি বা ম্যাগ্নেসিয়া জলে গুলিয়া সেবন করাইতে হয়। এবং ক্ষার বিষ ভোজনে শিকা বা লেবুর রস দেওয়া বিধি।

উগ্র বিষ।—সেঁকো বিষ, স্থূর্ম্মা, ক্যান্থারাইডিস্, ক্রোটন অয়েল প্রভৃতি সেবন করিলেই মুখের ভিতর হইতে নাড়ী পর্য্যন্ত জ্বালা করিতে থাকে, গলা যেন বন্ধ হইয়া আসিতেছে এরূপ বোধ হয়, দারুণ তৃষ্ণা ও পেটব্যথা উপস্থিত হয়। ব্যক্তি ভেদে ও মাত্রা ভেদে কাহারও বিকার, কাহারও আক্ষেপ এবং কাহারও বা অচৈতন্যতা উপস্থিত হয়। মৃত্যুই শেষ ফল।

চিকিৎসা।—প্রথমেই বমনকারক ঔষধ দিবে। তৎপরে ডিম্বলাল এবং সারিবার সময়ে চা, কফি প্রভৃতি উত্তেজক ঔষধ দিবে।

বিষাক্ত ব্যক্তির সম্বন্ধে কর্ত্তব্য।—স্থিরচিত্তে নিম্ন বর্ণিত উপায়গুলি অবলম্বন করিবে ;—

(১) যদি বিষ ভোজনের ফলে রোগীর অদম্য নিদ্রাকর্ষণ হইতে থাকে, যেমন করিয়াই হউক, তাহাকে জাগ্রত রাখিবে।

(২) যদি তাহার মূর্চ্ছা হয়, মুখের উপরে শীতল জলধারা সজোরে প্রক্ষেপ করিবে।

(৩) যদি রোগীর মুখের চর্ম্মে কোনও দাগ না পড়িয়া থাকে, অথবা তাহার ত্বক্ না জ্বালা করে, তবে প্রথমেই বমন করাইয়া পরে দুধ, ডিম্বলাল, মসিনার তৈল বা জলপাই তৈল খাইতে দিবে—কিন্তু কদাচ বাদাম তৈল দিবে না। তৎপরে কড়া চা বা কফি দিবে।

(৪) যদি মুখের ভিতরে দাগ পড়িয়াছে দেখা যায়, তবে বমনকারক ঔষধ না দিয়া, তৈল, দুধ, ডিম্ব বা জলে ময়দা গুলিয়া সেবন করাইবে।

(৫) রোগী যদি ফস্‌ফরাস্ খাইয়া থাকে (দেশালাইয়ের কাঠিতে যথেষ্টই ঐ বিষ আছে—এবং ২০-১০০টি কাঠি ভক্ষণ মারাত্মক) তবে কদাচ তৈল সেবন করাইবে না ; ম্যাগ্নেসিয়া জলে গুলিয়া মুহুমুহুঃ দিবে।

(৬) রোগী যত খারাপই হউক না কেন, কখনও হাল ছাড়িবে না। সকলকেই বমন করাইবে।

(৭) রোগীকে আরোগ্য করিতে না পারিলেও তাহাকে সুস্থ করিতে চেষ্টা করিবে এবং কয়েক ঘণ্টা রীতিমত চেষ্টা করিলে অধিকাংশ স্থলে প্রাণও বাঁচাইতে পারিবে।

(৮) রোগী সম্পূর্ণরূপে আরোগ্যলাভ করিলেও, কিয়ৎকাল তাহার উপরে সতীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিতে হয় ; যেহেতু অনেক বিষের লক্ষণ কিয়ৎকাল পরে পুনরায় দেখা দেয়।

(৯) চিকিৎসককে ডাকিবার কালীন, ব্যারামের পূর্ণ বিবরণ দিবে ; নতুবা তিনি কেমন করিয়া আবশ্যকীয় ঔষধাদি লইয়া

আসিবেন ? একার্য্যে যথাসম্ভব তৎপর হওয়া একান্ত প্রয়োজনীয়।

সাধারণ বমনকারক ও প্রতিষেধক ঔষধ।—অন্য কোনও বমনকারক ঔষধ নিকটে না থাকিলে, তিন পোয়া আন্দাজ গরম জলে দুই টেবিল-চামচপূর্ণ লবণ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে সেবন করান যাইতে পারে। কিন্তু ক্ষয়কারী বিষভোজীকে অতি সাবধানে ও বিবেচনা পূর্ব্বক বমন করাইতে হয়; তাহাকে গরম দুধ, অলিভ অয়েল ও জল, বা জল ডিম্বলালা ও অলিভ অয়েল মাখন প্রভৃতি একত্রে মিশ্রিত করিয়া প্রচুর পরিমাণে খাইতে দেওয়াই ভাল। বিষাক্ত রোগীকে নিজে নিজে চিকিৎসা না করাই ভাল। তবে যদি এমন হয় যে, চিকিৎসক আসিতে গৌণ হইতেছে বা চিকিৎসককে পাওয়া যাইবে না, এমত স্থলে নিম্ন-বর্ণিত কোষ্টক মতে চিকিৎসা করা যাইতে পারে;—

বিষের বিবরণ।	চিকিৎসা,—কি খাওয়াইবে।
কুচিলা বা ষ্ট্রীকনিন্ টিংচার নক্স ভমিকা	গরম জলে মাষ্টার্ড বা রাইচূর্ণ মিশ্রিত করিয়া তাহাই সেবন করাইবে।
সেঁকো বিষ (আর্সেনিক)। হোয়াইট প্রেসিপিটেট্ বা অপর পারদ ঘটিত ঔষধ	রাইচূর্ণ ও গরম জলের দ্বারা বমন করান। বমনান্তে জলপাইয়ের তৈল বা অলিভ অয়েল।
কপার্য্যাস্	দুধ, মাখন।
তুঁতে। সুগার অফ্ লেড্ জিঙ্ক সল্‌ফেট্। করোসিভ্ সাব্‌লিমেট্ লাল প্রেসিপিটেট্। মেটে সিন্দূর।	প্রচুর পরিমাণে দুধ ও ডিম্বলালা।
টার্টার এমেটিক্। এণ্টিমনি ওয়াইন।	প্রথমে গরম জলের দ্বারা বমন; পরে (বমন রোধ করণার্থ) এক গ্রেণ আহিফেন।

চূণ। কষ্টিক সোডা। ,, পটাশ। স্পিরিট এমোনিয়া। এমোনিয়া দ্রব।	প্রচুর পরিমাণে জলের সহিত লেবুর রস বা সির্কা।
অক্জালিক অ্যাসিড। সল্‌ফুরিক ,, হাইড্রোক্লোরিক ,, নাইট্রিক ,,	দুই মিনিট অন্তর, জলের সহিত ম্যাগ্‌নেসিয়া বা সাবানের টুক্‌রা বা খড়ি দিবে।
কার্ব্বলিক অ্যাসিড।	ময়দা জলে গুলিয়া, বা তদুপযুক্ত আটাল জিনিস, দিবে।
ক্লোরোফরম। ঈথার। ক্লোরাল হাইড্রেট।	মুখে, ঘাড়ে, মাথায় শীতল জলধারা প্রক্ষেপ। কৃত্রিম উপায়ে শ্বাসকার্য্য পরিচালনা।
অহিফেন। মর্ফিয়া। লডেনাম্‌।	কড়া কফি দিবার পরে গরম জলে রাইচূর্ণ মিশ্রিত করিয়া সেবন করাইবে। পুনরায় কড়া কফি দিবে ও রোগীকে টহলাইতে থাকিবে।

প্রতিবিষ।—যে ঔষধ খাওয়াইলে কোনও বিষ নিস্তেজ বা নির্বিষ হইয়া পড়ে, অথবা যাহার দ্বারা বিষের কুফল নষ্ট হয়—বিশেষতঃ বিষের স্নায়বিক ক্রিয়া ধ্বংস হয়,—তাহাকেই প্রতিবিষ কহে। অক্জালিক অ্যাসিড বা অন্যান্য খনিজ অ্যাসিড ভক্ষণ করিলে, যে খড়িগুঁড়া বা ম্যাগ্‌নেসিয়া খাইতে দেওয়া হয়, বা আর্সেনিক ভক্ষণ করিলে, যে ডায়ালাইজ লৌহ দেওয়া যায়, বা টার্টার এমেটিক ভক্ষণ করিলে যে ট্যানিন্ খাইতে দেওয়া হয়,—ইহারা রাসায়নিক প্রতিবিষের দৃষ্টান্ত। এই সকল বিষ ঐ ঐ প্রতিবিষ সংযোগে নিস্তেজ হইয়া পড়ে। কিন্তু অহিফেন দ্বারা বিষাক্ত হইলে রোগীকে যে বেলেডনা সেবন করান হয়, অথবা কুঁচিলা ভোজনে যে ক্লোরাল দেওয়া হয়—তাহাদের উদ্দেশ্য ঐ ঐ বিষের স্নায়বিক ক্রিয়াগুলিকে রোধ করা। এইরূপের প্রতিবিষকে ফিজিওলজিকাল প্রতিবিষ কহে।

চক্ষে কিছু পড়িলে।—চক্ষে ধূলি, পোকা প্রভৃতি পড়িলে, নরম কাপড়ের কোণ পাকাইয়া (ফুঁপি) সহজেই বাহির করিয়া ফেলা যায়। অথবা গরম জলের ধারা প্রক্ষেপ করিলেও চলে। ঐ সকল জিনিষ বাহির হইয়া গেলেও যদি বেদনা অনুভূত হয়, তবে চক্ষের ভিতরে এক ফোঁটা বিশুদ্ধ রেড়ীর তৈল এবং উপরে শীতল জলের পটি দিবে। চক্ষে চুণ পড়িলে অথবা পাথরের কণা পড়িলে তৎক্ষণাৎ তাহাদের বাহির করিয়া ফেলিয়া গরম জলে চক্ষু ধুইয়া এক ফোঁটা রেড়ীর তৈল দিবে।

নাসারন্ধ্রে কিছু প্রবিষ্ট হইলে—তৎক্ষণাৎ তাহাকে বাহির করিয়া ফেলিবে;—না পারিলে, চিকিৎসকের সাহায্য গ্রহণ করিবে। কলাই, পেন্সিলের টুক্‌রা, নোলক প্রভৃতি প্রায়ই খেলা করিতে করিতে ছেলেরা নাসিকার মধ্যে ঢুকাইয়া ফেলে।

কর্ণ-বিবরে।—মক্ষিকা, কীট পতঙ্গাদি কর্ণ-বিবরে প্রবেশ করিতে পারে এবং বালকেরাও ক্রীড়াচ্ছলে কত জিনিস কর্ণে প্রবিষ্ট করায়, কিন্তু বাহির করিতে অক্ষম হয়। সাধারণতঃ, গরম জল বা তৈলের পিচকারী দিলেই কর্ণ হইতে ঐ সকল জিনিষ বাহির হইয়া যায়; কিন্তু যদি পিচকারীর সাহায্যে তাহারা বাহির না হয়, তবে, চিকিৎসকের সাহায্য সত্বর লওয়া উচিত। জল লাগিলে মটর, কলাই প্রভৃতি আরও ফুলিয়া উঠে, এ কথা স্মরণ রাখা ভাল। কাণে পিচকারী দিতে হইলে কখনও জোরে দিতে নাই এবং পিচকারীর মুখ কাণের বাহিরে রাখাই উচিত।

মৃতপ্রায় ব্যক্তিকে পুনর্জ্জীবিত করণ।—শীতের প্রকোপে, নেশায়, জলে ডুবিয়া প্রভৃতি নানা কারণে লোকে মৃতপ্রায় হইয়া পড়িতে পারে। (১) দারুণ শীতের প্রকোপে কেহ মৃতপ্রায় হইয়া পড়িলে, কখনও তাহার দেহ একেবারে উত্তপ্ত করিতে চেষ্টা করিবে না। প্রথমতঃ বরফ খণ্ড বা শীতল জল দ্বারাই দেহ উত্তমরূপে মার্জ্জনা করিবে। এইরূপে অতি শীতল হইতে, ক্রমশঃ শরীরকে ধীরে উত্তপ্ত করিলে রোগী রক্ষা পায়। (২) মাদকতা বশে মৃতপ্রায় হইলে, রোগীকে সরলভাবে একপার্শ্বে শায়িত রাখিয়া তাহাকে বমন করাইবার চেষ্টা করিবে। কোনওরূপ উত্তেজক ঔষধ দিবে না। (৩) সর্দ্দিগর্ম্মির ফলে কেহ মৃতপ্রায় হইলে, রোগীর মস্তক কিছু উঁচু রাখিয়া তদুপরি বরফ,

বা শীতল জলধারা দেওয়া কর্তব্য। গলা, কোমর প্রভৃতিতে কাপড়ের যে কিছু বন্ধন থাকে, তাহা উন্মুক্ত করিয়া দিতে হয় এবং কোনও প্রকারের উত্তেজক ঔষধ দিতে নাই। (৪) জলমগ্ন হইয়া, বা উদ্বন্ধনের বা বিষাক্ততার ফলে মৃতপ্রায় হইলে কৃত্রিম উপায়ে রোগীর শ্বাসপ্রশ্বাস করাইতে হয়। এরূপ রোগীর চিকিৎসার্থ সর্ব্বদাই চিকিৎসককে আহ্বান করিতে হয়। এরূপ দুর্ঘটনা ঘটিলেই এক দিকে চিকিৎসককে সংবাদ পাঠাইবে, এবং তৎসঙ্গে কম্বল, শুষ্ক কাপড়, আগুন প্রভৃতি সংগ্রহ করিতে লোক পাঠাইবে। যেহেতু ঐ প্রকারের রোগীকে দুইটি উপায়ে বাঁচান যায়;—১ম, তখনই তাহাকে কৃত্রিম উপায়ে শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণ করাইতে হয় ২য়, শ্বাসপ্রশ্বাস হইতে থাকিলে দৈহিক উত্তাপ ও রক্ত চলাচলের দিকে মনোযোগ দিতে হয়। যাবৎ চিকিৎসক না আসেন, তাবৎ কৃত্রিম শ্বাসপ্রশ্বাস চালাইবার জন্য এই এই করিবে:—

(ক) কি ভাবে শোয়াইবে।—সোজা এবং যৎসামান্য পায়ের দিকে ঢাল থাকে, এমন স্থানে রোগীকে চিৎ করিয়া শোয়াইবে। শোয়াইয়া ঘাড়ের নীচে, স্কন্ধের তলে, সরু বালিশ বা তদুপযুক্ত কোনও দ্রব্য দিবে—যেন বুকই সর্ব্বাপেক্ষা উঁচু হয় এবং মাথা ঝুলিয়া পড়ে। বুক, গলা, কোমর—এ তিন স্থানের যাহা কিছু বন্ধনী আছে সম্পূর্ণরূপে উন্মুক্ত করিয়া দিবে।

(খ) বুকের ভিতরে সহজে বায়ু প্রবেশ করাইবার জন্য—নাসারন্ধ্র ও মুখ হইতে লালা প্রভৃতি মুছিয়া দিবে। জিহ্বাটি সজোরে টানিয়া মুখ হইতে বাহির করিবে এবং ঐ ভাবেই টানিয়া রাখিবে।

(গ) নিশ্বাস বায়ু দিবার জন্য—রোগীর শিয়রে দাঁড়াইয়া বা হাঁটু গাড়িয়া বসিয়া, রোগীর দুই হস্তের মণিবন্ধ ধারণ করিয়া, আস্তে আস্তে তাহাদের টানিয়া, রোগীর মাথার উভয় পার্শ্বে হস্তদ্বয় আনিবে। এই অবস্থায় দুই সেকেণ্ড রাখিবে। এই প্রক্রিয়ার ফলে পঞ্জরাস্থিগুলি সজোরে উত্তোলিত হওয়ায়, বক্ষোগহ্বরে বায়ু প্রবেশ করে।

(ঘ) প্রশ্বাস করাইবার জন্য—অর্থাৎ বক্ষোপরি চাপ দিয়া প্রবিষ্ট বায়ুকে বাহির করিয়া দিবার জন্য,—রোগীর হস্তদ্বয় মুড়িয়া দিবে এবং তাহার কনুইদ্বয় ধরিয়া সজোরে দুইটি হস্ত বক্ষের দুই পার্শ্বে লাগাইয়া, চাপ দিবে। দুই সেকেণ্ড এই ভাবে রাখিবে।

(ঙ) শ্বাসপ্রশ্বাস চালাইবার জন্য—মিনিটে ১৫ বার ঐরূপ করিবে।

প্রত্যেক প্রক্রিয়াই ধীরে ধীরে, সন্তর্পণে, এবং অধ্যবসায় সহকারে কর্ত্তব্য। এইরূপ করিলে, স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসের ন্যায়, রোগীর উপকার হয়। পরে, ক্রমশঃ স্বতঃ শ্বাসপ্রশ্বাস হইতে আরম্ভ হইলে, আর ঐরূপ করার প্রয়োজন হয় না।

(চ) শ্বাসপ্রশ্বাসের সাহায্যার্থ,—নাকে নস্য বা স্মেলিং সল্ট ধরা যাইতে পারে বা গলার ভিতরে পালক দ্বারা সুড়সুড়ি দেওয়া যাইতে পারে। মুখমণ্ডল ও বক্ষঃস্থল কখনও ঘষিয়া গরম করিবে, কখনও তদুপরি যথাক্রমে কখনও উষ্ণ এবং কখনও শীতল জলধারা প্রক্ষেপ করিবে। মৃদু মৃদু শ্বাসপ্রশ্বাস আপনা আপনি হইতে আরম্ভ হইলেই, উষ্ণ জলের মধ্যে রোগীকে শায়িত রাখিয়া আরও দুই একবার কৃত্রিম শ্বাসপ্রশ্বাস দেওয়া যাইতে পারে। কুড়ি সেকেণ্ড আন্দাজ এইরূপ করিবার পরে, ধীরে ধীরে রোগীকে ধরিয়া বসাইয়া দিয়া, বুকে ও মুখে শীতল জল ধারা দিয়া, নাকে এমোনিয়া শোঁকাইতে হয়। প্রয়োজন মত ব্যাটারির একটি "পোল" হৃৎপিণ্ড ও ডায়াফ্রামের উপরে ধরিয়া অপর "পোলটি" গ্রীবার উপরে ধরিয়া, তাড়িৎ-প্রবাহ দেওয়া উচিত।

(ছ) রোগীর শ্বাসপ্রশ্বাস বেশ হইতে থাকিলে, ইট, বোতল বা অন্যান্য দ্রব্য উত্তপ্ত করিয়া বুকে, বগলে, হস্তপদাদিতে সেক দিবে। রোগীকে গরম কম্বলে আচ্ছাদিত করিয়া, তাহার সমস্ত শরীর মর্দ্দন করিতে থাকিবে। পরে আরও সুস্থ হইলে, একটু গরম জলের সহিত ব্রাণ্ডি বা কফি বা দুধ খাওয়াইবে। রোগীকে তৎপরে নিদ্রা যাইতে দিবে এবং শ্বাসকৃচ্ছ্রতা থাকিলে, বুকে ও স্কন্ধের তলদেশে, উভয় পার্শ্বে, রাই-বেলেস্তারা লাগাইয়া দিবে।

এই ভাবে অন্ততঃ ৪।৫ ঘণ্টা পরিশ্রম করা উচিত। যে সকল রোগী একেবারে মরিয়া গিয়াছে এমন বোধ হয়, তাহারাও অধ্যবসায়ের ফলে পুনর্জীবিত হইয়া উঠিয়াছে।

মৃত্যুর লক্ষণ।—শ্বাসপ্রশ্বাসের ও হৃৎপিণ্ডের কার্য্যের অভাব, শিবনেত্র ও অর্দ্ধনিমিলিত নেত্র। চক্ষুর কনীনিকা প্রসারিত। মুখ সজোরে বন্ধ থাকে। অঙ্গুলিনিচয় অর্দ্ধ মুষ্টিবদ্ধ। শরীর শীতল। মুখ ও নাসারন্ধ্র হইতে সফেন জল নির্গত হইতে থাকে। জিহ্বা দুই পাটি দাঁতের মধ্যে থাকে।

ষোড়শ অধ্যায়।

শৈশবের সংক্রামক ব্যাধি।

সংক্রামক ব্যাধি।—চক্ষুর অগোচর, কিন্তু অনুবীক্ষণের সাহাযো গোচর, জীবাণুই সংক্রামক ব্যাধির কারণ। প্রত্যেক ব্যাধির কারণস্বরূপ এক একটি বিশিষ্ট প্রকারের জীবাণু আছে; টাইফয়েড জীবাণুর দ্বারা আক্রান্ত হইলে, টাইফয়েড জ্বরই হইবে, বসন্ত হইবে না। এই সকল জীবাণু এত ক্ষুদ্র হইলেও, ইহাদের অসম্ভব বংশবৃদ্ধি হয়। চব্বিশ ঘণ্টায় একটি জীবাণু হইতে সত্তর সহস্রেরও অধিক জীবাণু জন্মে। মনুষ্যদেহের মধ্যে রোগজীবাণুর বংশবৃদ্ধিই রোগের যাবতীয় লক্ষণের কারণ। পরে যখন তাহাদের অসম্ভব বংশবৃদ্ধি হওয়ায় রোগের পূর্ণাবস্থা উপস্থিত হয়, তখন হইতে রোগীর নিশ্বাসে, মলে, মূত্রে, ঘর্ম্মে ইহাদের বিষ ও স্বয়ং ইহাদিগকে পাওয়া যায়। এরূপ রোগীর সংস্পর্শে যাহারা আইসে, রোগীর কাপড় চোপড়, পান-ভোজনের পাত্র প্রভৃতি যাহারা নাড়াচাড়া করে, তাহাদের দেহে ঐ জীবাণু প্রবিষ্ট হইয়া, তাহাদিগকেও ঐ রোগগ্রস্ত করে। এই হেতু পালিত কুকুর বিড়াল কর্ত্তৃকও রোগের বীজ চতুর্দ্দিকে ব্যাপ্ত হইয়া পড়িতে পারে।

শ্বাস দ্বারা বা খাদ্যের সহিত—যেমন করিয়াই হউক, রোগের জীবাণু দেহে প্রবিষ্ট হইয়া, উপযুক্ত ক্ষেত্র পাইলেই, রোগীর রক্ত দূষিত করিতে থাকে। জীবাণুর সংখ্যাবৃদ্ধির সহিত তদ্দেহজাত বিষও বৃদ্ধি পাইতে থাকে; সে কারণে যাবতীয় রোগের লক্ষণগুলি প্রবল হইতে থাকে। শিশুরা অনবধানতা বশতঃ আহারের সহিত অনেক রোগজীবাণু দেহে গ্রহণ করিয়া থাকে; যথা—ডিফথিরিয়া, টাইফয়েড জ্বর, টিউবারকিউ-লোসিস্ ও স্কার্লেট জ্বর। এইরূপে ঐ সকল সংক্রামক রোগ আসিয়া উপস্থিত হয়।

সংক্রামক জ্বরের কাল বিভাগ।—তিনটি কাল বিভাগ স্পষ্ট লক্ষিত হয়; যথা—(১) গুপ্তাবস্থা। রোগী যে দিনে জীবাণু কর্ত্তৃক আক্রান্ত হয়, সেই দিন হইতে যত দিন না তাহার রোগের লক্ষণগুলি প্রকাশ পায়,

এই সময়কেই গুপ্তাবস্থা কহে। এই কালে শরীরের অস্বচ্ছন্দতা, জড়তা প্রভৃতি লক্ষণগুলি পাওয়া যায়। (২) আক্রমণাবস্থা।—শরীরের ভিতরে জীবাণুগণের বংশবৃদ্ধি এবং তৎসঙ্গে তজ্জাত বিষ বৃদ্ধিই এই অবস্থার কারণ। অকস্মাৎ কম্প সহিত জ্বর, গাত্রে গুটিকা নির্গমন প্রভৃতি লক্ষণগুলি একে একে প্রকাশ পায়। সাধারণতঃ, নির্দ্দিষ্ট দিন বা মাস বা সপ্তাহ হিসাবে, স্বতঃই এই সময়ের শেষ হইয়া থাকে। (৩) বিজ্বরাবস্থা।—অকস্মাৎ জ্বর ত্যাগ হইয়া (ক্রাইসিস্) বা অল্পে অল্পে ত্যাগ হইয়া (লাইসিস) রোগী এই অবস্থায় ক্রমে সুস্থ হইতে থাকে। এই সময়েই পুনরাক্রমণ ও উপসর্গগুলির আবির্ভাবের সময় বিধায়ে, সর্ব্বদাই সাবধানে থাকা উচিত।

সাধারণ সংক্রামক ব্যাধির স্থিতিকাল—জানা থাকিলে অনেক সময়ে নিশ্চিন্ত হওয়া যায় বলিয়া কোষ্টকাকারে তাহাদের দেওয়া গেল :—

ব্যাধির নাম।	কত দিনের মধ্যে লক্ষণাবলী প্রকাশ পায়।	কোন দিন হইতে চিন্তার কারণ উপস্থিত হয়।	কত কাল পর্য্যন্ত সেই রোগীর সংক্রমণ-ক্ষমতা থাকে।
হুপিং কাশি	১৪ দিনের মধ্যে	৭—১৪ দিন	"হুপ" করিতে আরম্ভ হইতে, ৬ সপ্তাহ।
স্কার্লেট জ্বর	৪ ,,	১—৭ ,,	মামড়ি উঠা যত দিন দিন না থামে।
হাম	১৪ ,,	১০—১৪ ,,	ঐ ও কাশি যত দিন না যায়।
টাইফয়েড জ্বর	১১ ,,	১—২৮ ,,	উদরাময় যত দিন না বন্ধ হয়।
কর্ণমূল ফোলা	১০—২২ ,,	১৬—২৪ ,,	আরম্ভ কাল হইতে ১৪ দিবস।
ডিফথিরিয়া	২ ,,	২—৫ ,,	পর্দ্দার লোপের পরে ১৪ দিবস।
পানি বসন্ত	১৪ ,,	১০—১৬ ,,	যত দিন সমস্ত মামড়ি খসিয়া না পড়ে।
ইচ্ছা বসন্ত	১২—১৭ ,,	১—১৪ ,,	যত দিন সমস্ত মামড়ি খসিয়া না পড়ে।

হুপিং কাশির "হুপ" আরম্ভ হইবার তিন দিন পূর্ব্ব হইতেই রোগী সংক্রমণক্ষম হয়। হামের গুটিকা নির্গত হইবারও তিন দিন পূর্ব্ব হইতে রোগী সংক্রমণক্ষম হইয়া থাকে।

সাধারণ সংক্রামক ব্যাধিগুলির লক্ষণ।—এইগুলির সাহায্যে ব্যাধির স্বরূপ সহজেই নির্নীত হইতে পারে।

ব্যাধির নাম।	গুটিকার স্বরূপ ও অন্যান্য লক্ষণাবলী।	গুটিকা নিশ্রান্তির কাল।	রোগের স্থিতি কাল।
হুপিং কাশি	সর্দ্দি, হাঁচি, চক্ষে জলপড়া, জ্বরবোধ, কাশি	১০—১৪ দিন	৪—৭ সপ্তাহ বা বেশী
স্কার্লেট জ্বর	রক্তাভ গুটিকা সর্ব্বাঙ্গময় লেপিত।	জ্বরের দ্বিতীয় দিবসে বা ব্যাধির সূত্রপাতের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে।	৮—১৯ দিন।
হাম	মশক দংশনের মত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র লাল গুটিকা।	জ্বরের চতুর্থ দিনে বা ব্যারাম আরম্ভের ৭২ ঘণ্টার মধ্যে।	৬—১০ দিন।
টাইফয়েড্ জ্বর	ইতস্ততঃ ছড়ান গোলাপী বর্ণের গুটিকা।	৭—১৪ দিনের মধ্যে।	২২—৩০ দিন।
কর্ণমূল স্ফীতি	শ্রান্তি বোধ, জ্বর, গলায় ব্যথা, কর্ণমূল স্ফীতি।	২য়—৩য় সপ্তাহ।	২১ দিন।
পানি বসন্ত	ক্ষুদ্র গোলাপী বর্ণের ফুসকুড়ি, পরে জলভরা হইয়া আইসে।	জ্বরের ২য় দিবসে বা ব্যারামের সূত্রপাতের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে।	৬—৭ দিন।

ইচ্ছা বসন্ত	ক্ষুদ্র লাল বর্ণের ফুস্কুড়ি, সত্বর জল-পূর্ণ এবং পূঁযপূর্ণ হইয়া আইসে।	জ্বরের ৩য় দিবসে অথবা ব্যারামের সূত্রপাতের ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে।	১৪—২১ দিন।

সংক্রামক ব্যাধির ব্যাপ্তি নিবারণের উপায়।—বাটীতে কোনও লোকের বসন্ত, ওলাউঠা প্রভৃতি সংক্রামক ব্যাধি হইলে আমাদের এমন উপায় অবলম্বন করা উচিত, যদ্দারা সেই ব্যাধি বাটির ভিতরের কি বাহিরের অপর কাহারও না হইতে পারে। এতদভিপ্রায়ে নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বিত হওয়া বাঞ্ছনীয়;—

(১) পীড়িত ব্যক্তিকে স্থানান্তরিত কর—অথবা তাহাকে স্বতন্ত্র রাখ। রোগী যে ঘরে থাকিবে, তাহার দরজায় কোনও পচননিবারক ঔষধসিক্ত পর্দ্দা খাটাইবে।

(২) রোগীর ঘরে যথেষ্ট পরিমাণে বায়ুচলাচলের পথ থাকিবে; এবং পার্ব্বত্য প্রদেশে বাস হইলে, ঘরে আগুন জ্বালিবার বন্দোবস্ত রাখিবে।

(৩) যে যে তৈজসপত্র রোগীর আবশ্যক হইবে না তৎসমুদয়ই রোগীর গৃহ হইতে বাহির করিয়া দিবে। তাহারা ঘরে থাকিলে অনর্থক ধূলার আধার হইবে।

(৪) সেবিকা ধাত্রী বা চিকিৎসক বা যে ব্যক্তির পূর্ব্বে একবার ঐ ব্যাধি হইয়া গিয়াছে—ইহাঁরা ব্যতীত কাহাকেও প্রবেশ করিতে দিবে না।

(৫) নর্দ্দমা, ঝাঁঝরি, মলমূত্র ত্যাগের স্থান নিত্যই পরিষ্কার রাখিবে এবং ফেনাইল বা কার্ব্বলিক অ্যাসিড প্রভৃতির সাহায্যে তথাকার দুর্গন্ধ নষ্ট করিবে। রোগীর বমন, মূত্র, মল, যথায়-তথায় ফেলিতে দিবে না; বা যে-সে ব্যক্তি দ্বারা তাহাদের ঘাঁটাইবে না। ঐ সকলের উপরে যথাযোগ্য পচননিবারক ঔষধ প্রক্ষেপ করিবে।

(৬) পাতকুয়া, পুষ্করিণী, কল, কুঁজা, কলসী প্রভৃতি তন্ন তন্ন করিয়া পরীক্ষা করিবে। গ্রামের নর্দ্দমার জলের দ্বারা পুষ্করিণী বা কুয়ার পেয় জল দূষিত হইতেছে কি না তাহাও দেখা কর্ত্তব্য। দেখিতে স্বচ্ছ ও পানে সুস্বাদু হইলেও জল সম্পূর্ণরূপে দূষিত থাকিতে পারে। এইজন্য পেয় বা রন্ধনের জন্য তাবৎ জলই সিদ্ধ করিয়া লইবে এবং ভোজন ও পানপাত্র বিশেষরূপে পরিষ্কার করিয়া যত্নে রাখিবে।

(৭) যে বাটীতে সংক্রামক ব্যাধি হইয়াছে, তথাকার কেহই স্কুল, আফিস বা নিমন্ত্রণ স্থলে যাইবে না। রেলে বা জলপথে ষ্টীমারে যাওয়াও অন্যায়।

(৮) যাহাদের স্কালাটিনা হইয়াছিল, সেই শিশুরা বহুবার স্নান করিবার পরে যখন আর তাহাদের চর্ম্মের খোলস উঠিবে না, তখন তাহারা অপরাপর শিশুদের সহিত মিশিতে পারে।

(৯) জ্বররোগে মৃত ব্যক্তিদের লাস সংক্রামক বিধায়ে, যথাসম্ভব সত্বর তাহাদের পুঁতিয়া বা পুড়াইয়া ফেলা উচিত।

(১০) রোগীর ঘরে—যথেষ্ট আলো, পরিষ্কার অবস্থা, এবং প্রচুর নির্ম্মল বায়ু, ইহার কোনটিরও অভাব হওয়া উচিত নহে। চতুর্দ্দিক বন্ধ রাখিয়া সুগন্ধি দ্রব্য ছড়াইলে কোনও কাজ হয় না।

(১১) রোগীর ঘরের ভিতর যথাসম্ভব পরিষ্কার রাখিবে এবং দরজায় কার্ব্বলিক অ্যাসিড বা কণ্ডিজ ফ্লুইড-দ্রব-সিক্ত পর্দ্দা খাটাইয়া রাখিবে। চামড়া, গদি বা ছোবড়া, চুল, তূলা প্রভৃতি ঠাসা তদনুরূপ জিনিস কিছুই রোগীর ঘরে রাখিবে না।

(১২) রুমাল বা তোয়ালের পরিবর্ত্তে টুকরা পরিষ্কার বস্ত্রখণ্ড রোগীকে দিবে। সেই বস্ত্রখণ্ড ময়লা হইলে, তাহাকে ও থুথু ইত্যাদি এই সকলকে, একটি কাণ্ডিজ ফ্লুইড পূর্ণ পাত্রে নিক্ষেপ করিবে। সুবিধামত এই সকলই দগ্ধ করা উচিত।

(১৩) পচননিবারক ঔষধ মাত্রেই উগ্র বিষ। কখনও ঐ সকলের শিশি বোতল খাইবার ঔষধের বোতলের নিকটে রাখিবে না।

(১৪) ত্যাগমাত্রেই রোগীর মলমূত্রাদি পচননিবারক ঔষধের সহিত মিশ্রিত করিয়া রোগীর গৃহ হইতে স্থানান্তরিত করিবে।

(১৫) যে রোগীর স্কালাটিনা, হাম, ইচ্ছা বসন্ত প্রভৃতি হইয়াছে, তাহাকে প্রত্যহ দুইবার তৈল মাখাইয়া, গরম জল ও সাবান দিয়া গা ধুইয়া দেওয়া উচিত।

(১৬) রোগীর ঘরে খাদ্যাদি রাখিবে না—বিশেষতঃ অনাবৃত রাখিবে না। রোগীর আহারান্তে তাহার পান ভোজন পাত্র তৎক্ষণাৎ পরিষ্কার করিয়া স্বতন্ত্র রাখিবে - অপর কাহাকেও তাহা ব্যবহার করিতে দিবে না।

(১৭) রোগী আরোগ্য হইয়া গেলে, তাহার গৃহ ও ব্যবহৃত তাবৎ জিনিষই পরিষ্কার করিয়া লইবে।

Calcutta :—Printed at the Baptist Mission Press.